

Här kommer ett träningspass som tar runt 20 minuter att genomföra. Jag kallar det pensionärspasset eftersom det är jag som kör det. Två gånger/vecka är fullt tillräckligt för att kunna förbättra sin styrka. Det går till på följande sätt. 5 övningar som körs i ett sträck. Några minuters vila och på det igen. 4 varv eller serier om man hellre vill kalla det för det.

Övning 1

Hängande höftdrag. Börja med stången vid höften flytta stången längs låren ned till knäna och sedan tillbaka samma väg. Här kör jag på 100 kg. 4 serier x 6 repetitioner.



Övning 2

Bänkpress från raka armar ned till bröstet och tillbaka. Här kör jag i TraniTest på 65 kg koncentriskt och 75 kg excentriskt. Alternativet är vanlig bänkpress med skivstång. 4 serier x 6 repetitioner.



Övning 3

FLOWIN Knästående med två händer. Spänn upp bålen och förflytta dig så långt som man känner att man klarar av. Och tillbaka samma väg. Viktigt här att man håller anspänningen i bålen hela tiden för att undvika att det blir svank i ryggen. 2 serier x 10 repetitioner.



Övning 4

FLOWIN baksida lår två ben. Lyft upp höften från golvet och spänn bålen förflytta underbenen fram och tillbaka. Gå så långt ut så man klarar alla repetitionerna. 4 serier x 10 repetitioner.



Övning 5

Benböj i Smithmaskin eller med fri stång. Börja på raka ben och böj 90 grader i knäleden och tillbaka. 4 serier x 6 repetitioner. Här kör jag på 40 kg och kommer att öka efterhand.



Övning 3

Här byter jag ut FLOWIN övningen på händer och knä mot en underarm även här full anspänning i bålen och glid ut så långt som man klarar lägg den fria armen på ryggen. 1 x 10 repetitioner.



Övning 3

Här byter jag ut underarms övning mot en rotations övning. Glid ut en bit på plattan lås upp med bålen. Stanna där ute och förflytta händerna i sidled. 1 x 10 repetitioner/sida.



Det finns alltid en möjlighet att förbättra sin styrka oavsett ålder. Korta intensiva pass passar mig och förmodligen flera andra. När man kör så kör man så det ryker. I detta pass är det många muskelgrupper som tränas samtidigt. Om alla körde 40 minuter i veckan så hade många äldre sluppit att gå omkring med en gåstol. Skivstång är ett utmärkt redskap bara man vet hur man ska använda stången. FLOWIN är ett makalöst redskap som jag ser det, är det fullständigt överlägset alla andra redskap när man jobbar med kroppen som belastning. Du styr själv hela tiden hur långt ut man ska glida skulle man inte orka så är det ingen fara man kommer helt enkelt inte tillbaka till utgångsläget. Då får man hela tiden anpassa träningen till sin egen förmåga. Utmaningen är alltid att glida ut lite längre och lösa vägen tillbaka. När jag tränar försöker jag alltid hålla en hög hastighet i alla rörelser vilket leder till lite bättre power utveckling. Men här får man vara lite försiktig i början så man inte överskattar sin egna kapacitet. 20 minuter två gånger i veckan räcker långt. Det gäller bara att göra det. Tänka på det hjälper inte så mycket! Utan in och kör! Gå hem och må bättre än dagen innan.

Gubben i Söder!

