

Vardagsträning med Ted Naiman (LCC 2018) – förhandstitt 1

Ted Naiman: I dag filmar vi på ett kryssningsfartyg. Vi kommer att träna lite varstans på båten. Vi ska gå igenom ett helkroppspass. Man kan träna hela kroppen på mycket kort tid, var som helst och med nästan ingen utrustning. Vi ska göra sex övningar för att träna hela kroppen.

Först ska vi göra sträckkedjan. Det liknar armhävningar. Om ni inte har vana av armhävningar eller är i dålig form så kan ni börja med den lättaste möjliga varianten där man lutar sig mot en vägg och trycker sig ut från den. Det är den lättaste varianten. Vissa av er kan börja där. När ni blir bättre på det, vilket ni snabbt kommer att bli går ni vidare till att göra armhävningar mot en soffa eller fåtölj så att kroppen får mer lutning.

När ni klarar det går ni vidare till knäarmhävningar där man stöder sig mot knäna i stället för tårna. Det är ännu lite tyngre. Slutligen, innan ni går vidare till fullfjädrade armhävningar, kan ni göra halva armhävningar. Då stöder man sig mot tårna och går ner halvvägs och sen tillbaka upp. I den fullständiga armhävningen har man stöd mot tårna och trycker hela sin kroppsvikt hela vägen. För att den ska bli perfekt ska man hålla kroppen rak som en planka och nästan nudda näsan mot golvet. Ansiktet och bröstkorgen ska nå golvet samtidigt. Det går alltid att göra övningarna svårare genom att försöka utföra dem helt perfekt.