

## MEDICINSK DISCLAIMER

Övningarna och programmen är avsedda för friska personer. Innan du påbörjar en ny övning eller träningsprogram bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälsa- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa. Övningarna i programmet är inte heller till för att behandla skador. Är du skadad bör du uppsöka en läkare eller sjukgymnast. Träna inte om övingen gör ont. Ingen av övningarna ska kännas smärtsamma. Om du upplever smärta, avbryt övningen.

Författaren kan inte hållas ansvarig för någon form av skada till följd av informationen i denna bok.

## PROGRAMFÖRKLARING

Varje program börjar med en uppvärmning som består av en pulshöjande övning, sedan övergår det till att du utför 8 övningar med dynamisk rörlighet. Du gör endast ett set av varje övning.

I huvudprogrammet utförs övningarna oftast i kombinationer eller cirklar. Med det menas att övningarna oftast är parade med varandra på olika sätt. Hur vet man vilka som är parade? Jo, dem har samma bokstav, t.ex. A1, A2, A3, eller B1, B2 osv. Vid parade övningar så utför du dem likt en cirkel med minimal vila. En djupare förklaring av hur man läser träningsprogrammet hittar du senare i denna guide.

Om du klarar övningen relativt lätt, så kan du göra fler repetitioner. Du är fri att öka repetitionerna upp emot 20-30 reps om du behöver. Vila max 1 min mellan varje kombination/cirkel och vid övergången mellan huvudprogrammet och sista cirkeln som kallas "finisher". Denna cirkel är till för att klämma ut det sista ur dig och utmana både puls och muskler. Varje program avslutas med statisk stretching där du utför varje övning en gång.

## TERMER

**Reps** - Antalet gånger du höjer och sänker vikten.

**Set** - Antalet gånger du utför varje kombination.

**Vila** - Vilotiden i sekunder efter varje utförd kombination.

**Finisher** - Vi avslutar varje träningspass med att krama ur det sista ur kroppen genom en avslutande cirkel.

**AMRAP** (As Many Reps/Rounds As Possible) - så många repetitioner eller omgångar av en övning du hinner inom ett visst antal minuter.

**EMOM** (Every Minute, on The Minute) - betyder att varje gång en minut startar, ska du klara av ett visst antal repetitioner under den minuten. Resten av tiden – från när du är klar tills klockan slår 1 minut och en ny minut startar, så vilar du.