

DRA PÅ GASEN I TRÄNINGEN

Fitnessrevolutionens verkliga nytta är att den lär oss intensitet, att orka pusha förbi den vanliga komforttröskeln och hitta nya växlar och energisystem för att bli starkare, uthålligare och mer fysiskt kompletta. Bland det bästa med träningspassen i denna bok är att ett gäng på tio personer i olika åldrar, med olika kroppstyper och träningsvanor kan utföra samma pass, med liknande intensitet. Hemligheten ligger i förmågan att lära känna sig själv, sina svagheter och styrkor och anpassa rörelser och pass efter vilken intensitetsgrad man är ute efter. Varje pass innehåller förslag på variation i rörelser och motstånd. En soffligare kan hålla jämna steg med en elitidrottsman eller -kvinna, om de designat motståndet i passet så att det utmanar dem lika mycket, utifrån deras respektive förmåga. Behåll intensiteten men modifiera rörelseomfånget eller komplexiteten. Vi strävar inom funktionell fitness hela tiden efter att höja intensiteten och alltså utföra samma mängd arbete fast på kortare tid eller mer mängd arbete under samma tid.

VÄX MED UTMANINGEN

Med träningsintensitet menar man mängden energi du gör av med eller mängden kraft kroppen utvecklar vid en viss fysisk aktivitet. För att öka intensiteten måste vi alltså lära kroppen att använda sin energi mer effektivt, vilket vi gör genom att utsätta den för olika grader av intensitet,

