



## INNEHÅLL

FRÅN RULLSTOLSBUREN TILL ATLET	5
SÅ BLIR DU VÄLTRÄNAD – EN INTRODUKTION	6
FUNKTIONELL FITNESS	13
HUR DU ANVÄNDER DENNA BOK	21
GRUNDUPPVÄRMNING	24
MOBILITETSTRÄNING OCH SJÄLVMASSAGE	32
ÖVNINGAR MOBILITET	34
ÖVNINGAR SJÄLVMASSAGE (SMR)	38
PASS 1:1–1:3	42
KOST	56
PASS 2:1–2:3	60
ÅTERHÄMTNING	74
PASS 3:1–3:3	80
HANTERA OCH FÖREBYGGA SKADOR	94
PASS 4:1–4:3	98
TRÄNA TILLSAMMANS	108
PASS 5:1–5:3	112
DRA PÅ GASEN I TRÄNINGEN	122
PASS 6:1–6:3	126
LOGGBOK	134
MIN GAMESUPPLEVELSE	140
TRÄNAR DU AV RÄTT ANLEDNING?	146
FITNESSREVOLUTION FAQ	150
ORDLISTA	152