

## SÅ BLIR DU VÄLTRÄNAD - EN INTRODUKTION

Vi - Robert och Karl - har, om man lägger ihop vår erfarenhet, under mer än 50 år skrivit, coachat och på andra sätt jobbat med träning liksom själva tränat och tävlat i dans, basket, kampsport, gymnastik och crossfit. Vi har i denna bok samlat all kunskap vi skaffat oss under dessa år. Resultatet är en revolution - varierad funktionell träning med varierad intensitet. En träningsform vars primära syfte är att göra dig så vältränad som du kan bli, med så enkla medel som möjligt.

Att blir vältränad eller "fit" är inte något man uppnår, inget mål man bockar av för att kunna lägga sig i soffan och känna sig duktig. Att bli fit är en pågående process, något som ständigt måste underhållas och utvecklas under livets gång och efter kroppens krav. Hälsa är som du säkert redan vet en färskvara. Alla som någon gång varit hälsosamma kan om de missköter sig hamna i ohälsa. Och tvärtom, alla - oavsett kroppstyp och ålder, oavsett hur otränad man är - kan med enkla medel komma i mycket bättre form.

Den här boken introducerar dig till ett helt nytt sätt att träna genom att presentera en rad olika pass som sammantaget kommer ge din kropp och själ en "vitaminkick". Förhoppningsvis fortsätter din fitnessresa sedan hela livet.

Vi kommer fokusera på att guida dig igenom ett sexveckorsprogram med stor variation i val av rörelser, övningar, intensitet i övningarna och passets längd. Det enda vi förväntar oss av dig är att du gör ett ärligt försök. Vi kommer ge dig noggranna instruktioner, inspiration och coaching för att denna bok ska bli början på resten av ditt aktiva liv.

