



Personlig tränare

Daniel Pineda

"The exercise is the test, the test is the exercise"

-Cheek

Vad är träning?

Träning är en målmedveten fysisk aktivitet som sker i kontinuitet. Den är planerad, strukturerad i progression och har som syfte att höja, upprätthålla eller förskjuta nedbrytning av fysisk kapacitet.

Genom träning får man en ökad fitness/ wellness.

Fitness är en fysisk anpassning till miljön vi lever i. Fitness syftar till att öka livskvaliteten, bibehålla eller höja våra fysiska förmågor. Exempelvis att kunna promenera i raskt tempo, springa, hoppa, lyfta, dra, pressa, kasta med mera. Att träna fitness är resultatbaserat, vi vill öka de fysiska kvalitéerna.

Wellness är att hitta en balans i kroppen och själen i en helhet. Träningen syftar inte till prestationsbaserade resultat. I wellness strävar vi efter att utvecklas som människor i sin helhet genom en livslång process.

En kropp i helhet

Kroppen och själen är en helhet. När vi tränar på våra fysiska kvalitéer utgår vi från att kroppen är en helhet som inte består av enstaka delar.

Övergripande tränings variabler,

- **Funktionalitet**
Vi är inte begränsade i våra vardagliga rörelsemönster.
- **Biomekanik**
Att utveckla säkra och effektiva rörelser i alla rörelseplan.
- **Fysiologi**
Ett optimerat och effektiviserat energisystem där kroppen inte är beroende av höga energinivåer i form av socker
- **Metabolism**
Ämnesomsättningen ska i första hand ske i form av fettförbränning och inte vara beroende av sockertillskott eller störas av obalanserade insulinnivåer.



En individ i helhet

- **En plan**
Genom att planera din träning i relation till din vardag skapa bästa möjliga förutsättningar för träning.
- **Goda vanor**
Genom goda vanor skapar vi en positiv rutin. Det tar cirka 12 veckor att etablera en ny rutin. Detta gör du lämpligast genom att ha goda vanor i vardagen.
- **Miljö**
Din miljö och din omgivning bör vara uppmuntrande och inspirerande. Att ta ansvar för sin egen hälsa är inte självklart och det hjälper om din miljö inspirerar, motiverar och uppmuntrar dig.
- **Mat**
Kosten behöver vara av bra kvalité, naturlig och med balanserade energimängder anpassade för dina mål.

Daniels ledord

Träningen ska vara säker och effektiv.

Träningen ska vara en positiv upplevelse.

Träningen ska ske i balans med fokus på hälsan.

Träningen behöver ske enligt en strukturerad plan i progression för en kontinuerlig utveckling.

*Bild till vänster "katten", bild till höger alternativ solhälsning. Båda övningar syftar till kroppskontroll. Gymnastik, koordination, balans genom muskelkedjor.

Träningsspecifikt

För att träna säkert och effektivt utgår vi från ett par grundläggande parametrar. Med en större förståelse för hur kroppen fungerar får vi en träningsrutin som är rolig och består över tid.

Andningen, är den primära "rörelsen" och är grundläggande för alla andra rörelser. Vi behöver inte fokusera på att andas i vår vardag, men om vi kan medvetandegöra vår andning får vi en större känsla och fokus för de rörelser vi gör. I många idrotter och träningsformer är andningen en central punkt för prestationen, exempelvis: yoga, kampsporter, golf.

All träning gynnas av att i ett visst avseende sänka tempot och låta andningen styra prestationen.

Känsla, på engelska emotion, motsatsen är motion. Dessa två ord ger en målande beskrivning av vad en bra känsla för en övning är. Träning och känslor går inte att separera och är tätt integrerade i kroppen. För att träna säkert och effektivt behöver du tillämpa bra teknik i din träning genom en bra känsla. Exempelvis i knäböj där du behöver ha ett stort fokus på rörelsen i övningen för att kunna genomföra den på ett säkert vis.

Träning kan fungera som en katalysator när du känner dig stressad, utgå alltid ifrån hur du mår för dagen och anpassa din träning därefter.

Hållning, genom en bra hållning kommer du att träna på ett säkert sätt. Tänk dig att någon drar dig i håret mitt på hjässan så att hakan åker bakåt och huvudet kommer i position ovanpå ryggraden, axlarna lätt roterade bakåt och aktiva höfter genom att aktivt spänna sätet.

Din vikt hamnar per automatik på hälarna, du kan inte stå och sträcka på dig och flytta vikten fram på tårna för då tippas du över. En bra hållning är en förutsättning när vi tränar, kroppen är i en muskulär balans och kan utveckla kraft på ett säkert vis. En bra hållning är en "rödtråd" i all träning.

Muskelkedjor, kallas även bindväv (muskel fascia). Hela kroppen hänger ihop från tårna till ögonbrynen genom muskelkedjor. Exempelvis har vi en pendlande rörelse i armarna när vi promenerar. Pendelrörelsen sker reflexmässigt genom muskelkedjorna. Ur ett träningsperspektiv strävar vi efter att skapa en balans i muskelkedjorna genom hela kroppen, motsatsen till detta är primärt stelhet i kroppen.

Genom rörelseträning, dynamisk stretching, aktiverar vi kroppen och strävar efter att skapa en balans i kroppens muskelkedjor. Det är genom muskelkedjorna vi blir en enhet och får funktion i våra rörelsemönster i alla rörelseplan.

Träningsprinciper

I ett strukturerat träningsupplägg i progression utgår vi från träningsprinciperna nedan. Alla är lika viktiga och du bör träna på samtliga regelbundet. Ett träningspass kan i sin helhet innefattas av samtliga träningsprinciper nedan.

1. Rörelseträning/ Dynamisk stretching

Aktivering av kroppen genom muskelfästen och leder samt rörelseträning av muskelkedjorna i sin helhet ger ökad rörlighet.

2. Pre/ rehab

Specifik träning av nedsatta funktioner eller rörelsemönster i kroppen.

3. Gymnastik

Träning med kroppsvikt. Exempel: ställa sig upp, stå, gå, hoppa, springa.

4. Styrka

Träning av muskler för funktion, för att skapa kraft genom styrka samt stabilitet i kroppen.

5. Kondition

Träning av syreupptagning, syresättning av muskler och hjärtat genom ökad frekvens.

Sammanfattning av träningsprinciper

Genom **rörlighetsträning** ökar vi förmågan att leva ett liv med mindre rörelsebegränsningar. (rörelseinskränkning)

Överbelastning, enformiga rörelsemönster, livsstil eller en skada kan ge nedsatta funktioner i kroppen. För att återfå och förbättra funktionen i kroppen behöver vi träna på det specifikt genom **pre/ rehab**.

Med en ökad rörlighet får vi förmågan att göra **gymnastiska övningar**, exempel ovan och kan då utveckla **kraft/ styrka** på ett säkert och effektivt vis.

När vi kan utveckla kraft på ett säkert och effektivt vis kommer vår kropp att vara stabilare i alla rörelseplan och vi kan utveckla **frekvens/ fart** dvs träna **konditionen** samt hjärtat på ett säkert sätt.



Slutord

En stark funktionell kropp är mer än det visuella och en känsla i kroppen. I samhället idag så är kraven på vår fysiska prestation väldigt begränsad. Den stora utmaningen idag är att hantera stress i vår vardag.

Kontinuerlig fysisk aktivitet i vardagen ökar vårt välbefinnande både fysiskt och psykiskt. Genom en strukturerad och allsidig träning i progression ökar du din fitness och wellness.

Mitt syfte som personlig tränare är att hjälpa dig att skapa en *säker* och *effektiv* träningsstruktur i balans mot dina mål.

”Om du gör som du alltid har gjort kommer du få det resultat du alltid har fått”

Det är resan som är målet, vad är ditt mål?

Vill du veta mer hur jag arbetar som personlig tränare, boka en gratis konsultation.
daniel.pineda@pulsochtraning.se

För mer inspiration, se gärna:



Ett träningsystem baserat på specifik utbildning, egna studier samt empiriska referenser av personlig tränare Daniel Pineda.