

Träningsstipset med Oscar PT

Campus personlige tränare Oscar Turgut har sedan slutet av förra året hållit till på ÖUIF:s gym. Något han lägger stor vikt vid är hemmaträning.

Det finns många klassiska övningar att göra i hemmet. Kroppen är ett verktyg utan begränsningar. Något Oscar rekommenderar är core-träning i hemmet.

– Idag är vi ofta väldigt svaga i vår core som är kroppens kärna. Har man stark core är det lättare att förflytta sig i sin dagliga livssituation. Det är i rygg- och magövningar som den förstärks.

Några enkla övningar som går att göra i hemmet är plankan, armhävningar och situps på en pilatesboll.

– Det går alltid att göra övningarna svårare och beroende på hur de genomförs tränas olika muskelgrupper olika mycket.

Oscar rekommenderar att köpa en matta att träna på hemma och den ska gärna vara lite tjockare. Han tipsar också om att skaffa en pilatesboll.

– Det är viktigt att det är en som passar. Sitter du på bollen ska det vara en 90-graders vinkel i knävecken.

Det viktigaste med hemmaträning och övrig träning enligt Oscar är att ha roligt.

JENNY HENRIKSSON



ARMHÄVNING

En variant av armhävning är att du håller ena armen snett framför den andra. På den sidan du har armen längre fram tar det mer på axeln. Skillnaden mellan en vanlig armhävning är du får jobba med många olika muskler och det ingår mycket balans.



PLANKAN

En variant av plankan är att du sätter händerna som ett hjärta på golvet och har raka armar. Se till att kroppen är rak. I övningen får du med dig armar, triceps, skulderblad, bakre rygg, core och mage.



SITUPS PÅ PILATESBOLL

Har du problem med nacken när du gör situps på golvet ska du prova på en pilatesboll. Nacken är över den vågräta linjen och knävecken ska ha en 45-graders vinkel. Bollen blir även ett skydd för ländryggen.