



# TRÄNA MED EGEN KROPPSVIKT

**Din 4 veckors nybörjarguide till att  
börja träna med egen kroppsvikt**

Av: Nicolas Fiori

**Kroppsveiktsträning är en effektiv träningsform som du kan utföra var som helst och passar alla åldrar och nivåer. Att träna med egen kroppsveikt är en av det mest grundläggande man kan göra. Det är med kroppen som redskap vi börjar med i både skolan och idrotten. Din totala kroppsveiktstyrka fungera sedan som grund till alla andra aktiviteter.**

När det kommer till kroppsveiktsträning, så utgår man ifrån de grundläggande övningarna: **knäböj, utfall, armhävningar, dragövningar som chins, rodd, och olika plankvariationer.** Till dessa tillhör även rörelser som **krypa, springa, jogga och hoppa.**

Det finns naturligtvis tusentals variationer av kroppsveiktsövningar, men alla dem grundar sig ändå i rörelserna ovan.

## **Fler fördelar med att träna kroppsveiktsträning**

**Träningen är Anpassningsbar:** Du kan anpassa övningar till din nuvarande nivå. Det spelar alltså ingen roll om du är nybörjare eller idrottsman. En annan fördel är att man kan välja att träna både styrka och uthållighet. Däremot kan flera övningar bli muskeluthållighetsträning för starka och tränade personer, då träningsvikten blir för låg. Exempelvis knäböj och armhävningar.

Men det finns flertalet tekniker för att göra övningarna både lättare och tyngre. För tränade personer är en teknik att lägga in isometrisk träning (statisk) och en annan är att använda viktväst. Det finns allt som oftast en progression och regression av varje övning.

**Träningen är Effektiv Tidsmässigt:** Du behöver inte resa iväg till ett gym, allt som krävs är en liten yta, dig själv och lite tid egentid. Tidsmässigt kan alltifrån 5, 15 eller 30 minuter räcka. Närstan varje tidsram är tillräcklig för att skapa ett jobbigt träningspass.

**Träningen skapar effektiva och mätbara resultat:** Nyckeln för att skapa bra resultat är kontinuitet, specificitet och överbelastning. Du kan enkelt märka när du orkar och klarar mer. I armhävningar så kan du gå från knä till stående på tå, eller från tå till plyometriska armhävningar. Oavsett så finns det hela tiden möjlighet till att utvecklas och göra det tuffare.

## Vad du behöver för att kunna träna med egen kroppsvikt

**Tro på att du kan:** Ett av de vanligaste argumenten är att man inte har tid, men om du har 10 minuter att kolla sociala medier, så har du 10 minuter att få till en snabb träning.

**En övningsbank:** För att göra träningen enkel, ha en färdig lista över övningar. Kolla in övningarna nedan för idéer.

**Utrymme:** Du kan vara hemma, på ett hotellrum, ute eller på ditt kontor. Med relativt litet utrymme så kan du få mycket gjort med din egna kroppsvikt.

## Exempel på Träningsprogram

Nedan hittar du två kompletta träningsprogram med video på övningar. Vi har valt att utföra programmet i form av supersets. Alltså att man jobbar mellan två övningar i taget med så lite vila som möjligt. Vi kommer att kalla dessa kombinationer för A1/A2, B1/B2 samt C1/C2. Vi kommer att ha minst 3 sådana kombinationer per program och sist av allt avsluta med en pulshöjande övning.

Sist så väljer du om hur många set du vill utföra och hur många reps. Antal set är satt till 2-4 stycken och repetitionsintervallet ligger mellan 10-15 reps.

Två set och 10 reps rekommenderas om man är helt otränad. Sedan kan man stregra träningsvolymen upp till 4 set per övning och 15 reps och uppåt om man så vill.

Vi kommer i slutet att ge förslag på flera olika metoder som kan göra kroppsviktsträning mycket tuffare och svårare.

## KROPPSVIKTSTRÄNING PROGRAM 1 (SET: 2-4 REPS: 10-15)

### **Övning 1A:** Sumo knäböj

Länk => <https://youtu.be/QG1etGj7srE>

### **Övning 2A:** Smala armhävningar

Länk => [https://youtu.be/DGE4L\\_4-znA](https://youtu.be/DGE4L_4-znA)

### **Övning 1B:** Lateral hopp

Länk => <https://youtu.be/SKiHU9ObWhk>

### **Övning 2B:** Björngång

Länk => <https://youtu.be/wi4eUaMYTno>

### **Övning 1C:** Superman

Länk => <https://youtu.be/wT5qlx8Ku18>

### **Övning 2C:** Push plank

Länk => <https://youtu.be/3HIXFrdBHM8>

### **Övning D:** Burpees

Länk => <https://youtu.be/2nR7jEBvqX4>

## KROPPSVIKTSTRÄNING PROGRAM 2 (SET: 2-4 REPS: 10-15)

### **Övning 1A:** Knäböj/Jump Squat

Länk => <https://youtu.be/DuznKIHx5m8>

### **Övning 2A:** Armhävningar

Länk => <https://youtu.be/UpSY3TTdN78>

### **Övning 1B:** Utfall Bakåt

Länk => <https://youtu.be/Mtv5oV4sbUA>

### **Övning 2B:** Liggande flyes på golvet

Länk => <https://youtu.be/tmDUoTPLS-g>

### **Övning 1C:** Dips på stol

Länk => <https://youtu.be/RvdyOP29BVY>

### **Övning 2C:** Fällkniv

Länk => <https://youtu.be/DyfpJ8NKLGI>

### **Övning D:** Mountain Climbers

Länk => <https://youtu.be/BcjZeejBNJc>

## Hur ofta ska du träna?

Beroende på varje persons mål och förutsättningar så kan frekvensen variera kraftigt. Man kan träna allt ifrån 1 dag per vecka till alla dagar per vecka. Men eftersom detta inlägg är en nybörjarguide om kroppsviktsträning så rekommenderar vi minst 2-3 dagar per vecka för att du snabbt ska komma igång och få snabba resultat. Nedan har du ett förslag på hur du kan dela upp träningen om du väljer att träna 3 dagar per vecka. Utför detta program ovan i 4 veckor, sedan kan du välja ett svårare program.

**Vecka 1** – A, B, A (2 - 3 set av varje övning)

**Vecka 2** – B, A, B (2 - 3 set av varje övning)

**Vecka 3** – A, B, A (3 - 4 set av varje övning)

**Vecka 4** – B, A, B (3-4 set av varje övning)

## Förslag på progression

**AMRAP** - Står för As Many Rounds As Possible. Du bestämmer en tid, låt säga 10 min. Sedan utför du så många varv du kan av varje supersæt eller om du väljer att göra alla övningar i ett svep och räkna antal varv du hinner. Man kan även göra detta för en enda övning om man så vill. Detta är ett sjukt effektivt och smart sätt att få mycket gjort på kort tid.

**Cirkel** - Du kan välja att utföra alla övningar i en cirkel. Alltså alla övningar efter varandra. Välj sedan om du vill jobba på tid eller med bestämda repetitioner. Bestäm till sist hur många varv du vill göra av cirkeln.

**Arbeta på tid** - Ett vanligt scenario som i beskrivningen av cirkel ovan. Du kan utföra varje övning på tid istället för reps. Tiderna på intervallerna kan vara allt i från 20 s, 30, 40 s, 45 s och upp till 1 minut. Är du nybörjare bör du sikta på de lägre tiderna.

**Minska vilotiden** - En annan variant som gör träningen jobbigare är att minska vilotiden. Genom att minska vilan blir träning oftast mer pulshöjande och mer intensiv.



## OM APEXEA

På Apexea erbjuder vi praktisk och evidensbaserade coaching och utbildningar som hjälper män, kvinnor och tränare att uppnå sina hälso- och träningsmål.

## VÅR MISSION

Att göra Svenska folket starkare & friskare med hjälp av livsförändrande och forskningsdriven personlig coaching och träning i världsklass.

## VÅR VISION

Vi vill att du ska vara den bästa versionen av dig själv. Oavsett om du är här för att förbättra din egen hälsa, kroppsform eller prestation. Vi strävar efter att utbilda, coacha och inspirera människor till en hälsosam, stark och frisk kropp.

## Följ oss på

Webbsida: <http://apexea.se>

Facebook: <http://facebook.com/apexea.se>

Instagram: <http://instagram.com/apexea.se>