

Lägg på en rem med Spotify

Hänger det spännande remmar i taket på ditt gym? Eller har du investerat i en egen TRX för hemmabruk? Låt personliga tränaren Jenny Ahlin guida dig genom ett tufft och roligt pass.

Total träningstid: 22 minuter.

Jenny Ahlin

Ålder: 31

Bor: i Halmstad

Gör: TRX Master trainer i Europa. Driver eget företag inom personlig träning och är instruktör. Jobbar på Concept med utbildning inom TRX, vibrer med mera.

Sajt: jennyahlin.se

Tre frågor till Jenny Ahlin

Hur väljer du musik till dina pass?

– Jag går mycket på känsla, musiken ska kännas bra för mig för det är då jag förmedlar bäst ut till mina kunder. Jag försöker variera musikstilar, men det måste i slutändan vara något som jag kan stå bakom.

Hur vill du beskriva det här passet?

– Förutom uppvärmning och rörlighet jobbar vi med varje zon för sig; underkropp, överkropp och core. Sedan tänker jag att vi ska täcka in alla rörelseriktningar, TRX bygger ju på att jobba mot gravitationen och sin egen kroppsvikt. Gör så många kontrollerade repetitioner du hinner. Intensiteten i passet är ganska hög, hela kroppen aktiveras och vilan är minimal.

Något tips till andra instruktörer?

– För mig är det »power« att ha kroppskontroll och att kunna hantera sin kropp och kroppsvikt i olika rörelser och rörelseplan, det ser mäktigt ut! Så när du som TRX-instruktör ska instruera ett pass – se till att du har täckning i din kropp för de rörelser som du ska lära ut.

Film på sajten!

Du hittar filmer på alla övningar, samt Jennys Spotify-lista på fitness-magazine.com.



Krångliga namn? Vi har behållt engelskan så att du ska kunna googla på övningarna!



1 UPPVÄRMNING

Millions/Everyone

0'00–1'11 TRX Squat with row

1'11–1'47 Jump front to back

1'47–2'45 TRX Alternated stepping forward lunge

2'45–3'12 Jump side to side



2 UNDERKROPP

Together – Tocadisco remix/Axwell, Sebastian Ingrosso

0'00–0'30 TRX Single leg squat, höger

0'30–1'00 TRX Crossing balance lunge, höger

1'00–1'30 TRX Single leg squat, vänster

1'30–2'00 TRX Crossing balance lunge, vänster

2'00–2'15 Ställ in fotremmen till mitten på vaden

2'15–2'45 TRX Hamstring curl

2'45–3'00 Vila

3'00–3.30 TRX Hamstring curl

3'30–3'38 Res dig upp

3'38–4'23 TRX Abducted lunge, höger

4'23–4'30 Byt ben i fotremmen

4'30–5'15 TRX Abducted lunge, vänster

5'15–5'30 Ställ in så att gula flärpen är på mitten

5'30–5'57 TRX Jump squat



3 ÖVERKROPP

Dance Again Feat. Pitbull/Jennifer Lopez

0'00–0'23 Full förlängning på remmarna

0'23–1'22 TRX Chest press

1'22–1'30 Full förkortning på remmarna

1'30–2'30 TRX Low row

2'30–2'34 Ställ in så att gula flärpen är på mitten

2'34–3'08 TRX Y deltoid fly

3'08–3'57 TRX Triceps press



4 CORE

Something To Die For/The Sounds

0'00–0'24 Ta tag i ena handtaget

0'24–0'54 TRX High rotation, höger

0'54–1'21 TRX High rotation, vänster

1'21–1'28 Ta tag i båda handtagen

1'28–2'23 TRX Overhead back extension

2'23–2'38 Ställ in fotremmen till mitten på vaden

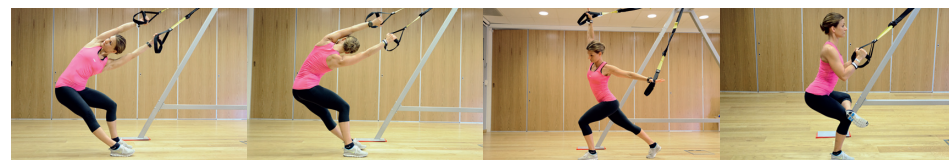
2'38–3'12 TRX Sidoplanka, höger

3'12–3'27 Vänd dig till andra sidan

3'27–4'10 TRX Sidoplanka, vänster

4'10–4'39 Byt position, ha magen mot golvet

4'39–5'33 TRX Atomic pushup challenge



5 RÖRLIGHET

Someone Else's Life/Joshua Radin

Jobba statiskt eller dynamiskt i cirka 35 sekunder på både höger och vänster sida.

TRX Lower back with rotation

TRX Chest stretch with torso rotation

TRX Standing figure-4-stretch