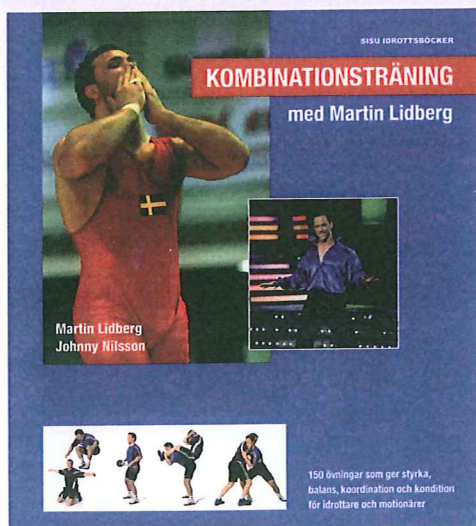


KOMBINATIONSTRÄNING



Det har tisslats och tasslats en del om Martin Lidbergs träning de senaste åren. Förutom sin egen lysande karriär har han lyckats hjälpa Peter Forsberg att komma tillbaka från en långtidsskada till att samma år vinna poängligan i NHL och utses till världens bästa spelare. Foppa själv sa att han aldrig hade varit bättre tränad än då. Förra året lyckades Lidberg på nytt överraska svenska folket

när han vann TV4:s danstävling Let's Dance. Vad är det för magisk träning han sysslar med egentligen?

I boken *Kombinationsträning*, som Martin Lidberg har skrivit tillsammans med idrottsforskaren Johnny Nilsson, vill den meriterade brottaren dela med sig av sina kunskaper om träning. Boken består av några inledande kapitel där författarna beskriver bakgrunden till kombinationsträning och hur övningarna är uppbyggda. Kortfattat kan man beskriva kombinationsträning som en träningsform där både slutna och öppna färdigheter tränas. Det räcker inte att träna utvalda muskler i en maskin, man ska kunna utföra en rörelse trots att förutsättningarna runtomkring ändras. Resten av boken innehåller 150 övningar som delas in i kategorierna bas, avancerad och elit. Varje övning presenteras mycket pedagogiskt: vilken nivå den är avsedd för, vad man tränar och hur man gör. De flesta ska utföras två och två och kräver inga redskap. Den sista delen av boken innehåller också förslag på olika träningsprogram som bygger på ett urval av övningarna.

Funkar det då? Ja, upplägget är ambitiöst och genomtänkt. Martin Lidberg tror mycket på sitt koncept som uppenbarligen har fungerat för många olika idrottare. Att författarna har delat in övningarna i olika nivåer och är så konkreta i sina anvisningar gör att det känns överskådligt och inte allt för komplicerat att börja plocka övningar till sitt eget träningsprogram. Det är dessutom bra att Lidberg och Nilsson nöjer sig med att bara ge en kort, teoretisk bakgrund och i stället koncentrerar sig på att förklara övningarna så bra som möjligt. Vill man läsa om träningslära får man helt enkelt välja en annan bok. **Betyg: 5**