



VAD TRÄNAR DU

Cecilia Malmström?

” Jag simmar och tränar yoga. Hur ofta beror på jobbet och hur mycket jag reser.

■ Vem tränar du med?

- Jag har faktiskt fått med mig några medarbetare på yogan, det är jättekul och vi peppar varandra.

■ Vem lyssnar du på?

- När jag simmar lyssnar jag inte på någonting och på yogan ska det vara så tyst som möjligt, bortsett från yogalärares mässande.

■ Vad gör du istället för att träna?

- Reser i jobbet. Men jag försöker lägga ett schema så att jag åtminstone hinner promenera mellan mötena. Och baddräkt kan man alltid ha med sig i resväskan.

Välj sparris dagen efter

Sparris är kanske inte det första man är sugen på dagen efter julfesten. Men forskning från Sydkorea visar att sparris är bra mot baksmälla, skriver Aktiv träning. Grönsaken innehåller flera ämnen som bryter ned alkoholen. (TT Spektra)



Hitta Vasa-formen på nätet

Tränar du inför Vasaloppet och känner att du behöver träningsinspiration? Då kan du kolla in Vasaloppets hemsida. Där kan man via tjänsten Fun Beat lägga upp träningsprogram, ha sin träningsdagbok och lära känna andra Vasaloppssäkerare.

- Det är många som inte riktigt vet hur de skall förbereda sig på bästa sätt. Nu får de en möjlighet att få anpassade träningsprogram och använda funktioner för att motivera sig själva och träningskompisar under hela vägen till målgång, säger Jon Svensson, marknads- och försäljningschef på Vasaloppet. (TT Spektra)

Michelles bästa träningslåtar

Träningen går ofta lättare med hjälp av musik. Det tycker Michelle Obama också. Hon har delat med sig av sin bästa träningslista. Den finns på Spotify där du kan hitta hennes, och andra kända personers, musiklistor. Här är låtlistan:

1. Stevie Wonder - Signed, sealed, delivered.
2. Janelle Monáe - Tightrope - The solo version.
3. Sara Bareilles - Love song.
4. Michael Jackson - Unbreakable.
5. Beyoncé - I was here.
6. Chubb Rock - Treat em right.
7. Ledisi - Thank you.
8. Jennifer Lopez - Get right.
9. Willow - Whip my hair.



BÖJBAR. God rörlighet är grunden för en bra hållning och för att hejda förslitningsskador. Markus Greus hjälper Gustav Neander att lösa upp en låst krop

Posturalterapi: Några hållningsövningar



1 Sträcker upp bröstryggen och tänjer bröstmusklerna.

Stå med fötterna höftbrett och riktade framåt, magen avslappnad och övre ryggen sträckt. Sätt knogarna vid tinningarna så att tummarna pekar nedåt. För ihop armbågarna i halshöjd, vänd sedan och för långsamt armbågarna så långt bakåt som möjligt så att du känner en stretch i bröstmusklerna och att det spänner mellan skulderbladen. Vänd framåt igen och upprepa hela rörelsen 5-10 gånger.



2 Stärker muskler på övre delen av ryggen/mellan skulderbladen

Sitt längst fram på en stol med hälsarna rakt under knäna i höftbredd. Slappna av i magen, svanka lätt och sträck upp bröstryggen. Lyft armarna till strax nedanför axelhöjd. Håll ihop skulderbladen, vänd handflatorna nedåt, tummarna framåt och gör 15 cm stora cirklar uppåt-framåt-nedåt i ca 30 sekunder. Vrid sedan armarna ett halvt varv bakåt så att handflatan riktas uppåt och tummarna bakåt. Gör sedan cirklar i den positionen i 30 sekunder och känn muskelarbetet mellan skulderbladen.



pshällning och stärka de muskler som håller ryggen upprätt.

Bilder: ROBIN ARON OLLSSON

Räta på RYGGEN!

Stillasittande jobb ger alltfler dålig hållning som i många fall leder till förslitningsskador. Men Gustav Neander bröt den onda cirkeln. En ny träningsmetod tog honom från ett kroniskt ryggskott till att kunna windsurfa igen.

– Många tror att det är normalt att gå och ha ont, bland oss män kan det nästan vara tufft att klaga över sina krämpor, men det är ju gale. I dag tycker jag synd om alla som går runt med stel och dålig hållning och inte får uppleva hur bra det känns att kunna röra sig obehindrat, säger Gustav Neander.

För ett år sedan fyllde han 36, men kroppen kändes minst dubbelt så gammal. Trots värkta-

När vi sitter länge tvingas axlarna att arbeta statiskt. Resultatet blir stela, framskjutna axlar och böjd rygg.

bletter gjorde ryggen så ont att han inte kunde sova mer än fyra–fem timmar per natt. Att lyfta saker, luta sig åt sidan eller leka med döttrarna var inte att tänka på. Och på jobbet tvingades han att stå framför datorn eftersom det gjorde mindre ont än när han satt.

Åtskilliga besök hos läkare, sjukgymnaster, naprapater och osteopater hjälpte inte. Gustav fick rådet att sträcka på sig för att komma tillräkta med den krumma ryggen och den dåliga hållningen, men hur han skulle hitta tillbaka till en varaktigt upprätt hållning visste ingen.

– Jag blev anvisad till experter som förlitade sig på gamla beprövade lösningar. Men om man har ont i ryggen är det inte säkert att det räcker med att bara göra övningar för ryggen, säger han.

ORSAKEN TILL RYGGPROBLEMEN delar Gustav Neander med hundratusentals andra svenskar: en dålig hållning som framför allt beror på ett stillasittande jobb.

När vi sitter långa stunder tvingas axlarna att arbeta statiskt för att hindra huvudet från att falla framåt. Resultatet blir stela, framskjutna axlar och en böjd rygg. Med tiden blir den dåliga hållningen permanent och det värsta är inte att det ser trist ut: när kroppens leder avviker från den så kallade lodlinjen, som sett från sidan ska gå från örat ner till fotknölen via axlar, höft och knän, belastas muskler felaktigt. Vissa arbetar inte alls och andra överbelastas med påföljd att man får ont, blir mer orörlig och får ännu sämre hållning.

För att bryta den onda cirkeln krävs träning som hjälper kroppen att hitta tillbaka till lodlinjen. Då funkar inte vilken träning som helst. Löpträning eller styrketräning på gym riskerar snarare att förvärra besvären. En löpare som belastar felaktigt på varje steg får ju knappast bättre hållning.

– När du tränar med samma dåliga hållning stärker du muskler som redan är starka, men kommer inte åt de som behövs för att återfå balansen. Du blir ännu starkare i bröst-, skuldermuskel, ytliga rygg- och magmuskel och i benen medan djupare muskler som ska sträcka ryggen förblir inaktiva, säger Markus Greus, sjukgymnast från Borås. Tillsammans med en

amerikansk kollega har han utvecklat en ny behandlingsmetod som de kallar Posturalterapi.

Det var till honom Gustav Neander vände sig när inget annat hjälpte. Postural betyder hållning och behandlingen är en kombination av sjukgymnastik, yoga och grundläggande anatomi. Metoden går ut på att räta upp hållningen med träning och enligt Markus Greus är skillnaden jämfört med vanlig sjukgymnastik att han går ett steg längre och tittar på hur olika muskelgrupper påverkar varandra. Varje behandling börjar med en rörelseanalys där patienten får genomgå ett antal tester som bestämmer hur träningen ska läggas upp.

– Det handlar om att kompensera för enformig belastning, att ge kroppen den stimulans den saknar i det dagliga livet genom att träna de muskler man vant sig av med att använda. I praktiken betyder det att du för att få ordning på en böjd rygg även måste arbeta med andra delar av kroppen. Vissa behöver jobba med bröst och mage, andra med ländryggen, säger han.

I bildserien nedan visar han några hållningsövningar för dig som sitter mycket i din vardag. Grundläggande är att bli starkare i övre delen av ryggen och samtidigt öka rörligheten på den motsatta sidan, det vill säga i bröstregionen och på framsidan av axlarna.

RYKTET OM DEN NYA METODEN har spridit sig snabbt, inte minst bland elitidrottare. Några av dem som anlitat Markus Greus är friidrottarna Ebba Jungmark och Alhaji Jeng, tennisspelaren Sofia Arvidsson och cyklisten Susanne Ljungskog. Men majoriteten av patienterna är personer som i likhet med Gustav Neander fått besvär på grund av enformiga arbetsställningar.

– Gustav är typisk för killar och tjejer som tränar regelbundet i många år och blir allt snedare i ryggen för att man glömmer bort att träna sin

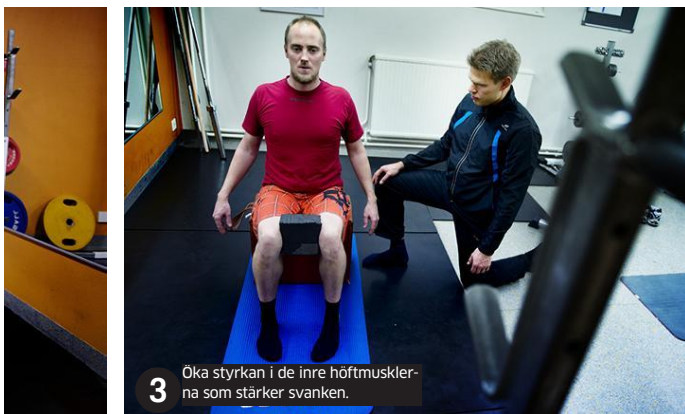
Det handlar om att kompensera för enformig belastning, att träna de muskler man vant sig av med att använda.

hållningsmuskulatur. Sedan förvärras obalansen av att man sitter så mycket att man inte orkar ha en upprätt position utan sjunker ihop, säger Markus Greus.

I början av förra året fick Gustav Neander sitt första träningsprogram i Posturalterapi. Under våren tränade han i stort sett varje dag och återfick efterhand alltmer av rörelseförmågan. Kroppen började slappna av, han kunde vakna på morgonen och känna sig utvilad i stället för att vara spänd som en fiolsträng. Ett år senare tränar han fortfarande sin hållning tre gånger varje vecka.

– Det handlar om att sköta om sin kropp för att få livskvalitet. I somras kunde jag windsurfa för första gången på flera år och ett mål jag satt upp är att inom några år åka Vasaloppet, det finns ju 70-åringar som klarar av det, men sådant kan man ju glömma om man får problem med rörelseförmågan redan innan man fyllt 40, säger han.

THOMAS RECKMANN
031-62 40 00 hatsa@gp.se



3 Öka styrkan i de inre höftmusklerna som stärker svanken.

Sätt dig långt ut på kanten av en stol, med hämlarna rakt under knäna och fötterna riktade framåt. Svanka mjukt samtidigt som du slappnar av i magen och sträcker den övre delen av ryggen. Håll denna position medan du mjukt trycker och släpper efter på kudden mellan knäna. Känn att båda ljumskarna arbetar lika mycket. Repetera 2-3 sek/tryck*10 i två-tre omgångar.