BYGG UPP DIN KROPP PÅ SEMESTERN!

Lifestyle fitness TESTAR

Om det är något program som redaktionen verkligen har hårdtestat, så är det detta. Vi har tränat med Andreas Öhgren varje vecka, i lite olika konstellationer, sedan 2008. Med hans hjälp har vi byggt upp bålstyrka efter graviditeter, rehabiliterat trasiga svanskotor och axlar, samt sett till att våra kroppar pallar för belastningar som crossfit, triathlon och utförsåkning.

Med övningarna i den här tidningen kan du också jobba bort gamla stelheter och begränsningar. Räkna med att det känns stelt och vingligt i början, men redan efter några pass är känslan en helt annan.

Vissa tycker att prehab är tråkigt, men det blir vad man gör det till. Var lite lekfull, hitta på egna varianter, kombinera övningar på nya sätt. Känns det bra så är det bra! Det är förstås enklare att tagga till när PT-Andreas står bredvid, men gör han inte det kan du alltid sätta på skön musik och träna med familjen eller en vän på semestern.

Missa inte de filmade övningarna på fitness-lifestyle.se – det är ofta enklare att förstå övningarna i rörlig form.

Har du några veckors skön ledighet? Glöm sexpack och fettförbränning – satsa istället på funktionalitet och rörlighet. Fitnessredaktionens PT Andreas Öhgren ger dig programmet som får din rygg, dina höfter och dina fötter att be om mer.

Text Marie Kjellnäs Program Andreas Öhgren Foto Daniel Ohlsson Smink Jenny Guerrero Modell Sabina Dalfjäll

Funktionell styrketräning har slagit igenom på bred front och begreppet används idag om all slags träning som har syften bortom det rent ytliga. Det kan uppenbarligen handla om allt från tunga marklyft till repklättring och boxhopp.

En särskild nisch inom den funktionella träningen handlar om rörlighet och stabilitet, att bygga upp kroppen från grunden och se till att den håller sig stark och skadefri – oavsett vad du sedan utsätter den för i form av tung träning och timmar i krum arbetsställning framför datorn.

Här har personliga tränaren Andreas Öhgren hittat sin nisch – även om han också har grenspecifik träning och prestation som sina paradgrenar.

– En bra rörlighet och stabilitet är grundläggande, oavsett om man är en elitidrottare som vill slå världsrekord eller en motionär som vill leva ett aktivt liv utan att begränsas av skador eller smärta, säger han.

– Många tror att de är rörliga för att de kan nudda golvet med raka ben, men ofta har de stelheter i andra kroppsdelar – vilket skapar obalans. Det handlar om att bygga en symmetrisk rörlighet i hela kroppen.

Andreas helhetssyn på träning har växt fram under många år, och under 2012 valde han att fördjupa sina kunskaper genom att gå den välrenommerade utbildningen Applied Functional Science vid Gray Institute i USA.

– Det är en fantastisk utbildning, främst avsedd för sjukgymnaster – men jag tycker att alla personliga tränare borde gå den. Just nu är vi fem från Sverige som har gått utbildningen, men jag märker att många är nyfikna. Det är det bästa jag har gjort, näst efter mina barn!

I månadens träningsprogram får du prova på Andreas tänk. En av hans käpphästar är att kroppen ska tränas tredimensionellt, för att det är så vi rör oss både till vardags och i olika idrottssituationer.

– Många träningsformer håller sig på ett enda plan – löpning är till exempel bara framåt/bakåt, liksom mycket styrketräning. Vill du att kroppen ska vara stark och rörlig i alla lägen behöver du också träna i sidled och i rotationer, säger han.

Dansaren Sabina Dalfjäll har haft en hektisk vår och sommar, bland annat har hon dansat i flera nummer under Melodifestivalen och Eurovision. Hon behöver helt klart en snäll träningsperiod med fokus på uppbyggnad och prehab!

På fitness-lifestyle.se hittar du övningarna på film!

MÅNADENS PT
Andreas Öhgren

Ålder: 38
Bor: I Stockholm
Gör: Jobbar som personlig tränare med egen firma, tränar såväl elitidrottare som motionärer. Andreas specialiteter är rehab, prehab och prestation.
Sajt: Andreaspt.se

God morgon, kroppen!

Funktionell rörlighet i sex steg

Börja varje sommarmorgon med fem minuter skön rörlighet för hela kroppen, för att kicka igång blodcirkulationen samt mjuka upp stela muskler och leder.

1 Ta ett stort kliv bakåt med vänster ben och sjunk ner i ett utfall. Sträck armarna uppåt, tummar bakåt, och skjut fram höften. Se till att hålla en neutral svank och ta inte ut rörelsen i ryggen – det är i höften det ska sträcka!

Böj dig sedan framåt, lyft rumpan mot taket så att det främre benet sträcks, och nudda golvet med händerna. Flexa foten rakt uppåt, det ska nu dra skönt i baksidan. Upprepa sekvensen 3–5 gånger per ben.

2 Gå tillbaka till utfallet med vänster ben bak, skjut ut höften åt höger och böj överkroppen åt vänster med armarna sträckta ovanför huvudet. Återgå. Böj dig sedan framåt, lyft rumpan mot taket så att det främre benet sträcks, och nudda golvet med händerna. Flexa foten åt vänster.

Stå kvar med vänster ben bak, skjut ut höften åt vänster och böj överkroppen åt höger. I främre läget flexas foten åt höger.

Upprepa sekvensen 3–5 gånger, byt ben.

3 Gå tillbaka till utfallet, vänster ben bak. Rotera överkroppen åt höger med sträckta armar framför dig. Stå kvar och fortsätt överkroppsrotationen åt vänster.

Böj dig sedan framåt, lyft rumpan mot taket så att det främre benet sträcks, och nudda golvet med händerna på var sida om foten. Flexa foten mjukt åt både höger och vänster.

Upprepa sekvensen 3–5 gånger, gör sedan samma sak med höger ben bak.

Så använder du programmet

Månadens program består av fyra delar: En rörlighetsserie för hela kroppen, som kickar igång blodcirkulationen och mjukar upp stela muskler och leder. Ta för vana att köra igenom serien i fem minuter varje morgon, varje kväll – eller använd den som uppvärmning inför ett träningspass.

De övriga tre delarna fokuserar på rörlighet och stabilitet i bröstrygg, höfter respektive fötter. Många av oss är stela och orörliga i ett eller flera av dessa områden, vilket ställer till problem för oss i vardagen och i träningen. En kropp som har begränsningar i rörligheten drabbas ofta av skador och smärttillstånd om den utsätts för tung styrketräning, löpning, monotont skrivbordsjobb med mera.

Lägg gärna in 1–2 kompletta rörlighetspass i ditt träningsschema, där du går igenom samtliga övningar i månadens program. Upptäcker du att du har mest begränsningar i exempelvis bröstryggen, så lägger du också in bröstryggsövningarna i alla veckans träningspass (eller som ett tillägg i god-morgon-serien nedan).

Rörlighetsträning kan med fördel utföras varje dag, alla behöver den – men då och då är bättre än aldrig!

Hur stel är du?

Begränsningar i bröstryggen, höfterna eller fötterna resulterar inte alltid i smärta i just dessa områden – oftare kompenserar kroppen och smärtan dyker upp på ett helt annat ställe. Då kan det vara svårt att veta var begränsningen sitter.

Ett enkelt sätt att ta reda på detta är att prova övningarna i det här programmet. Kan du utföra alla utan problem? Då fungerar din kropp optimalt. Tar det stopp halvvägs? Då behöver du jobba på rörligheten i detta område.

Jobba dock inte i lägen där det gör ont eller ”tar stopp” – jobba nära dessa områden. På så sätt lär du kroppen att utvecklas steg för steg.

2

3

3

4 Stå med stolt hållning. Korsa vänster ben framför höger, sträck höger arm mot taket och skjut ut höften i sidled, låt armen följa med i rörelsen.

Kliv sedan åt sidan med vänster ben, sträck höger ben med flexad fot och böj överkroppen mot det sträckta benet.

Upprepa sekvensen 3–5 gånger, gör sedan samma sak på höger sida.

5 Stå med stolt hållning. Ta ett litet kliv framåt med höger ben och nudda golvet i höjd med foten. Ha det främre benet så sträckt du kan, så att det känns i baksidan.

Res upp kroppen, kliv ett steg bakåt med höger ben, skjut fram höften och sträck armarna uppåt i Y-form (här är det fritt fram att variera armföringen). Blicken uppåt.

Upprepa 3–5 gånger, gör sedan samma sak med vänster ben fram.

6 Ta ett kliv framåt med höger ben, rotera överkroppen och nudda golvet till höger om din högra fot. Res upp kroppen, kliv ett steg bakåt med höger ben, skjut fram höften och sträck överkroppen åt vänster.

Stå kvar med höger ben fram, rotera åt vänster och nudda golvet till vänster om din vänstra fot. Res upp kroppen, kliv ett steg bakåt med höger ben, skjut fram höften och sträck överkroppen åt vänster.

Upprepa 3–5 gånger, byt sedan ben.

6

6

Bröstryggsrörlighet A

Syfte med övningen: Få igång rörligheten i skulderbladen och bröstryggen, förbättra samarbetet med höften.
Gör så här: Stå med stolt hållning och fötterna axelbrett isär. Sträck ut höger arm framför dig, rotera överkroppen åt vänster – detta är utgångsläget. Härifrån ska du sätta fart på kroppen i sidled, genom att skjuta höften åt vänster i mjuka rörelser. Böj samtidigt överkroppen åt höger med vänsterarmen sträckt ovanför huvudet. Låt vänsterarmen och höften leda rörelsen.

Fortsätt dynamiskt i 15 sekunder, byt sedan sida.
Andreas kommentar: Känner du dig väldigt stel i detta läge – gör inte denna övning. Prova alternativ B istället, ofta fungerar den ena bättre än den andra. Håll gärna i en ribbstol eller en kompis med den nedre armen, den ska vara stilla!

Bröstryggsrörlighet B

Syfte med övningen: Samma som övning A.
Gör så här: Stå med stolt hållning och fötterna axelbrett isär. Skjut höften åt höger, böj överkroppen lätt bakåt och åt vänster, med vänster arm uppsträckt så att det sträcker i sidan.

Härifrån ska du sätta fart på kroppen i rotation; rotera överkroppen och höften åt höger och låt vänsterarmen leda rörelsen. Håll handflatan uppåt och sikta i huvudhöjd. Böj samtidigt överkroppen åt vänster med uppsträckt högerarm, skjut ut höften åt höger.

Fortsätt dynamiskt i 15 sekunder, byt sedan sida.
Andreas kommentar: Känner du dig väldigt stel i detta läge – gör inte denna övning. Prova alternativ A istället, ofta fungerar den ena bättre än den andra.

Håll gärna i en ribbstol eller en kompis med den övre armen, den ska vara stilla!

Rotation i planka

Syfte med övningen: Bålträning och rörlighet för i första hand bröstryggen och nacken.
Gör så här: Stå i en planka på händer och tår, se till att hålla en stark bål med neutral svank. Rotera överkroppen och höften åt höger, låt armen leda rörelsen. Viktigt här är att blicken är kvar i golvet. Fortsätt dynamiskt i 15 sekunder, byt sedan sida.
Andreas kommentar: Den här övningen kompletterar övningarna ovan, enkelt uttryck stabiliseras bröstryggen efter att du har ”fått loss den”. Genom att hålla kvar blicken i backen ökar du rörligheten i nacken samtidigt som du stabiliserar skulderbladen.

Utfall framåt med rotation

Syfte med övningen: Rörlighet i höftböjare och även bröstrygg. Ben och rumpa tränas på köpet.
Gör så här: Ta ett stort kliv framåt med vänster ben, sjunk ner i ett utfall – samtidigt som du roterar överkroppen åt vänster med armarna sträckta framför kroppen.

Pressa tillbaka till upprätt position, kliv framåt med vänster ben igen och rotera denna gång åt höger.

Fortsätt rotera åt vartannat håll i 15 sekunder, byt sedan ben och gör samma sak med höger fram.
Andreas kommentar: Variera gärna utfallen – gör dem djupare, kortare, bredare, längre, snabbare ...

Utfall åt sidan med uppsträckta armar

Syfte med övningen: Rörlighet i ljumskarna, främst. Även bröstryggen och balansen utmanas.
Gör så här: Stå med stolt hållning och armarna hängande längs sidorna. Ta ett stort kliv åt sidan med höger ben, samtidigt som du sträcker armarna mot taket med handflatorna inåt. Se till att båda tårna pekar rakt fram. Pressa tillbaka till utgångspositionen. Upprepa kontrollerat i 15 sekunder, byt sedan sida.
Andreas kommentar: Här avslöjas en stel bröstrygg direkt, då får du svårt med hållningen. Prova då att göra kortare utfall, gå inte så djupt, etcetera. Jobba inte i lägen som inte känns bra.

Roterat utfall med sidoböj

Syfte med övningen: Rörlighet i ljumskarna och bröstryggen. Även balansen utmanas.
Gör så här: Stå med stolt hållning och fötterna axelbrett isär. Rotera ut höften och foten åt höger i ett kliv, den främre foten står kvar med tårna rakt fram. Böj samtidigt överkroppen åt vänster, med armarna ovanför huvudet.

Byt sida efter 15 sekunder.
Andreas kommentar: Om den främre foten vrids med i rotationen går du för långt! Ta då ett mindre steg, börja där du är.

Fotledsrörlighet framåt/bakåt

Syfte med övningen: Öka rörligheten i fotleden, träna upp viktiga småmuskler i fötterna. Även balans.
Gör så här: Stå med tyngden på höger fot, sträck ut vänsterbenet rakt framför dig samtidigt som du lutar dig lätt bakåt med uppsträckta armar. Tänk dig en rät linje från vänsterbenet till fingertopparna. Pendla framåt med överkroppen, sänk armarna och sträck ut vänsterbenet bakom dig.
Fortsätt dynamiskt i 15 sekunder, byt sedan ben.
Andreas kommentar: Börja med små rörelser om du har stela fötter.

Fotledsrörlighet i sidled

Syfte med övningen: Öka rörligheten i fotleden, träna upp viktiga småmuskler i fötterna. Även balans och koordination.
Gör så här: Här är tanken som i övningen ovan, men du jobbar i sidled. Stå med stolt hållning och tyngden på vänsterfoten, korsa armar och ben – och öppna sedan upp genom att sträcka armar och ben i sidled. Byt sida efter 15 sekunder.
Andreas kommentar: Dutta i med tån om du har svårt att hålla balansen. Håll armarna utsträckta om tekniken strular!

Fotledsrörlighet i rotation

Syfte med övningen: Öka rörligheten i fotleden, träna upp viktiga småmuskler i fötterna. Även balans och koordination.
Gör så här: Stå med tyngden på vänsterfoten, lyft höger ben och rotera åt höger så att du öppnar i höften. Följ efter med armarna. Stå kvar och rotera både höft, ben och armar åt vänster. Byt ben efter 15 sekunder.
Andreas kommentar: Kan göras på ett ben (svårt!), eller dutta i med tån.

Lifestyle fitness 2013/08

Bygg upp din kropp!

med PT Andreas Öhgren

Rörlighet för bröstryggen

Bröstryggsrörlighet A och B, 15 sek i varje läge,

Plankan i rotation, 15 sek åt varje håll.

Rörlighet för höfterna

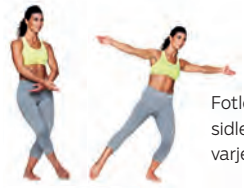
Utfall framåt med rotation, 15 sek på varje ben.

Sidoutfall med uppsträckta armar, 15 sek åt varje håll.

Roterat utfall med sidoböj, 15 sek åt varje håll.

Rörlighet för fötterna

Fotledsrörlighet framåt/bakåt, 15 sek på varje ben.



Fotledsrörlighet i sidled, 15 sek på varje ben.

Fotledsrörlighet i rotation, 15 sek på varje ben.