

#### SNYGGARE HÅLLNING

● Övningarna aktiverar och stärker den inre muskelkedjan från hals till lår. Det är den som är ansvarig för en stark och rak hållning.

#### MINDRE STRESS

● Övningarna får dig automatiskt att andas ända ner i magen, vilket aktiverar det parasympatiska nervsystemet, som även kallas kroppens anti-stress-system. Det ger mindre stress, långsammare andning, lägre blodtryck, bättre sömn och mer energi.

#### BÄTTRE PRESTATION

● Du presterar bättre eftersom du får bättre syreupptagningsförmåga. Det bygger på bättre funktion i mellangärdet och bättre hållning, så att du får bättre plats för lungorna att utvidga sig vid inandningen. Syreupptagningen är direkt kopplad till din kondition.

#### FÄRRE SKADOR

● Den balans övningarna ger mellan den inre och den yttre muskulaturen och alla lederna minskar risken för överbelastnings-skador i musklerna, eftersom de bara används för det som de är avsedda för och inte behöver kompensera för varandra.

#### BÄTTRE RÖRELSEMÖNSTER

● När hela den inre muskulaturen aktiveras, stabiliseras alla leder i sina idealiska, neutrala positioner, och det ger ett mer funktionellt rörelsemönster så att du inte slösar med energi som du kan använda till något annat.

#### STARKARE KROPP

● Du får bättre balans mellan alla kroppens muskelgrupper eftersom du tränar de inre musklerna lika mycket som de yttre. Därför kan alla muskler prestera optimalt i olika situationer, och det ger den starkaste kroppen.

Unik bålträning  
gör dig stark och rak

# I KROPPENS KÄRNA

Bålen är mycket mer än mage och nedersta delen av ryggen. **Din kärnmuskulatur sträcker sig så långt som från inre låren till halsen och det finns goda skäl till att aktivera hela kedjan.** Med skräddarsydda övningar från en av världens ledande experter på området får du en snygg hållning, blir starkare och presterar bättre när du tränar.



#### EXPERTEN

**Markus Greus, som tagit fram övningarna,** är fysioterapeut, PT

och massör. Han har arbetat med postural (hållningsmässig) träning i 15 år och har bidragit till vidareutveckling av träningsformen. Han är den enda i Europa som arbetar med postural träning på sin klinik, Optimum, i Göteborg.

## FÅ TVÅ PROGRAM

- Gör program 1 och program 2, som du hittar på nästa sida, direkt efter varandra. Det tar cirka 30 minuter. När du blir mer van kan du kapa 5–10 minuter av tiden.
- Gör övningarna 2–3 gånger i veckan. Gärna mer om du har lust.



Program 1:

# STÄRKER ÖVERKROPPEN

Gör övning 1 först, gör sedan växelvis övning 2 och 3, så att du gör dem 2–3 gånger var. Avsluta med övning 4, som du gör 2–3 set av med en liten paus mellan varven.

## 1 Modified floor block

**Så här gör du:** Ligg på magen med stortårna ihop och hämlarna utåt. Placera armbågarna rakt ut från axlarna i rät vinkel, med armarna på block eller till exempel ett par böcker. Vila pannan mot en handduk för att avlasta näsan. Slappna av i hela kroppen och känn hur bröstet och skulderbladen sjunker in i ryggen.

**Antal:** Ligg i 3–5 minuter.



Modified floor block stretchar bröstmusklerna och lossar bröststryggen så att du får bättre effekt av övning 2, 3 och 4.

2

## Static back – goal post presses

**Så här gör du:** Ligg på ryggen med böjda ben på en pall och avslappnade axlar neddragna från öronen. Armbågarna pekar rakt ut från axlarna böjda i rät vinkel, och händerna är vända med tummen nedåt. Pressa händerna mjukt mot golvet i 1–2 sekunder, och känn hur du aktiverar musklerna runt skulderbladen.

**Antal:** Gör 10 repetitioner.



3

## Static back pullovers

**Så här gör du:** Ligg på ryggen med böjda ben på en pall och avslappnade axlar som dragits nedåt från öronen. Sätt ihop händerna och sträck armarna rakt upp i luften från bröstet. För långsamt de sträckta armarna bakåt ner mot golvet, så långt du kan utan att böja på armbågarna. Andas in djupt på vägen ner och andas ut när du för upp händerna igen.

**Antal:** Gör 10 repetitioner.



4

## Sitting arm circles

**Så här gör du:** Sitt bekvämt på en stol med naturlig svank i ryggen. Sträck bröststryggen – den övre delen av ryggen – spänn skulderbladen in mot varandra och lyft dina sträckta armar rakt ut med tummarna pekande framåt. Gör långsamt 30 cirklar uppåt-framåt-nedåt-bakåt med armarna, och vänd sedan händerna så att tummarna pekar bakåt innan du gör 30 cirklar bakåt-nedåt-framåt-uppåt. Fokusera på att ha raka armar och aktiva skulderblad genom hela övningen och undvik att spänna magen.

**Antal:** 2–3 set om 30 cirklar åt varje håll, med en liten paus mellan seten.



Vad tänker du på när vi säger bålträning? För många går tankarna till magmusklerna och nedre delen av ryggen – men bålen är så mycket mer än det. Din inre kärnmuskulatur sträcker sig från lårens insida och upp i halsen, och det är viktigt att få tag i hela kedjan för att få en stark och rak kropp, vilket ger många fördelar. Och hur gör man då det? Det gör man med

särskilda övningar som samlas i en metod som kallas postural träning. Träningkonceptet kommer från USA, och det bygger på principer från fysioterapi, yoga och osteopati.

"Postural" betyder "hållningsmässig", och vår hållning är just grunden för hur vi rör oss, och i hög grad också hur vi mår. Det är den inre muskelkedjan som gör att vi kan hålla kroppen i en upprätt och naturlig position, och det har den stora för-

delen att alla leder och muskler blir korrekt belastade – när du sitter, står, går och springer. Det betyder att du känner dig bättre och presterar bättre ju mer de inre musklerna arbetar, och det minskar också risken för skador.

### Vi sitter oss sneda

Som barn utvecklar vi en naturlig styrka i de inre musklerna genom lek och rörelse. Därför är barn upp till 10–12-årsåldern ofta raka i ryggen.

Men den naturliga styrkan och goda hållningen försvinner i takt med att vi börjar sitta flera timmar i taget, först vid skolbänken och sedan på kontorsstolen. Då slutar vi att använda de inre musklerna, och axlar och nacke får ta över jobbet att hålla upp huvudet. Det är annars bröststryggens uppgift – det vill säga översta delen av ryggen, mellan skulderbladen.

Konsekvensen blir inte bara stela axlar och gammacke. Sämre hållning

i en led sprider obalans till andra leder. Det visar sig sedan i form av stela rörelser och en försämrad kroppshållning.

### Kroppen fungerar sämre

Det får också inre konsekvenser när vissa muskler börjar kompensera för andra. Det betyder att kroppen inte arbetar funktionellt, berättar Markus Greus, som är den enda i Europa som jobbar med postural träning på sin

klirik i Göteborg. I USA finns det 20 kliniker som jobbar med detta.

– En dålig hållning signalerar att kroppen arbetar med fel muskler. Det får oss att prestera sämre, och det ökar risken för överbelastnings-skador. Och du behöver inte se ut som ringaren i Notre Dame innan det blir obalans. Det räcker med framdragna axlar, för mycket eller för lite svank eller en sned fotled. Alla små avvikelser skapar en ojämn belastning ►

Program 2:

## STÄRKER UNDERKROPPEN

Gör övning 1 till 3 som en serie. Repetera serien 2–3 gånger, innan du gör övning 4 en gång.



### Sitting knee pillow squeezes

**Så här gör du:** Sitt på en pall med rät vinkel i höfterna och knäna och med fötterna pekande rakt fram. Placera en kudde mellan knäna. Slappna av i magen och nedersta delen av länden, och kläm skulderbladen in mot varandra. Tryck ihop knäna mjukt mot kudden i 2–3 sekunder. Slappna av och repetera. Känn hur du aktiverar ländrens insida och höftens framsida, vilket kräver att du är helt avslappnad i magen.

**Antal:** Gör 10 repetitioner.

1

### Spidey crawls

**Så här gör du:** (A.) Stå i armhävningsposition med händerna nära varandra rakt under axlarna och med raka ben och fötterna höftbrett isär. (B.) Lyft ena benet fram i en rak linje längs golvet så att foten är placerad rakt under knäet på utsidan av handen medan foten pekar rakt fram. Det bakre knäet kan få vila mot golvet. Byt ben efter 2–4 andetag.

**Antal:** Gör 3 repetitioner på varje sida.

3

### Airbench

**Så här gör du:** Stå med ryggen mot en vägg med fötterna höftbrett isär och pekande rakt fram. För fram fötterna samtidigt som du böjer på knäna och glider ner längs väggen tills knäna har en rät vinkel. De ska vara rakt över häälarna. Fäll bäckenet bakåt så att nedre delen av ryggen plattas ut mot väggen. Känn hur du andas djupt ner i magen, och att du arbetar med ländrens fram- och insida. Slappna av i mage och överkropp.

**Antal:** Håll positionen i 45–60 sekunder.



4

### Static dock

**Så här gör du:** Stå på alla fyra med händerna placerade rakt under axlarna och höften cirka en decimeter framför knäna. Slappna av i magen och låt bäckenet fällas framåt så att du svankar i ländryggen. Låt bröstet sjunka ner mot golvet så att skulderbladen pressas in mot varandra. Slappna av i halsen och huvudet.

**Antal:** Håll positionen i 12–24 andetag.



► som stör de funktionella rörelserna, säger Greus, som har klienter från hela kontinenten, både elitsportare, som vill prestera bättre, och "vanliga" människor som får problem med ledsmärtor eftersom kroppen har förlorat sin muskelbalans.

När kroppen väl har vant sig vid att bara använda den yttre muskulaturen fortsätter den nämligen att göra det. Det beror på att hjärnan, som styr musklerna via

nervsystemet, programmeras till att använda fel muskler. Därför behövs en målinriktad träning av den inre muskulaturen för att korrigera den uppkomna obalansen.

Markus Greus är utbildad fysioterapeut och har utvecklat hundratala övningar med sina amerikanska kollegor, där du tvingas att arbeta isolerat med rätt muskler.

– Vi ser kroppen som en helhet och arbetar med att balansera både

de inre och yttre musklerna i hela kroppen, eftersom ett problem i någon del av kroppen ofta hänger ihop med en obalans i någon annan del. Om du till exempel har problem med ländryggen kan det bero på att bröstryggen har blivit stel och sjunkit ihop, vilket ökar belastningen längre ner i ryggen. Om du bara tränar lokalt omkring ländryggen och inte balanserar bröstryggen, är risken stor att det inte blir bra på lång sikt,

och att du kommer få problem längre fram, säger han.

### Övningarna dämpar stress

Det är inte bara kroppen som gynnas av att du tränar den inre muskelkedjan. Övningarna stimulerar också det parasympatiska nervsystemet – det vill säga kroppens anti-stresssystem. Precis som med vissa typer av yoga sänks blodtrycket, pulsen och utsöndringen av stresshormon.

Du blir lugnare och minskar stressen, samtidigt som du stärker hela din kropp inifrån.

– När man tränar efter vår metod utförs övningarna långsammare än vid annan träning. Du får därigenom automatiskt långsammare andning, och det aktiverar i sin tur den parasympatiska delen av nervsystemet, vilket hjälper dig att få en lugnande effekt på hela kroppen, förklarar Markus Greus.

Därför är de här övningarna också avsedda att göras när man behöver varva ner, som innan sänggående. Normalt rekommenderas man inte att träna de sista två-tre timmarna innan man ska sova, men övningarnas lugnande effekt fungerar som ett naturligt sömnmedel.

Markus Greus har satt ihop två träningsprogram för dig. Det första tränar överkroppens muskler och det andra underkroppens muskler. □