

METOD #3: POSTURAL TRÄNING

Fokuserar på: att återta kroppens naturliga balans och styrka.

Lämplig för: i princip vem som helst.

Få löpare använder sin fulla potential – men kan lätt göra det med rätt slags träning.

– Det finns många minuter att kapa om man bara tänker om lite, säger Markus Greus, expert på postural träning.

MARKUS GREUS ÄR eldsjelen bakom postural träning, eller muskelbalanssträning, även kallad postural terapi. Grunden i metoden är att kroppen hålls i muskulär balans med övningar som främst utförs med den egna kroppsvikten.

– När vi är små, kanske upp till tre års ålder, betar vi oss så som vi är evolutionsmässigt menade att göra. Vi rör oss på ett korrekt sätt som belastar alla muskler och leder lika mycket, säger han.

Sedan blir vi mer stillasittande, utför ofta för få eller ensidiga aktiviteter. När vissa muskelgrupper jobbar mindre än avsett, kommer andra »tvingas« att kompensera för detta. Det uppstår en obalans.

– Musklerna drar då med tiden lederna ur sin naturliga position, en fot börjar peka utåt, ett knä vrider sig inåt, eller en höft står högre än den andra.

Obalansen leder till ett ändrat rörelsemönster då andra muskler än de »rätta« aktiveras. Det kan leda till hälsopor, löparknä, inflammation i höften – och förslitning.

Med rätt träning går det lätt att lösa, menar han.

– Jag har haft patienter som inte tagit ett löpsteg på år, som bara efter några månader – till och med veckor – med postural träning kunnat springa igen. Även om du inte har ont, kan du bli en bättre löpare, för har du kroppen i rätt position med musklerna i balans, fungerar den som en välsjord maskin. Du kan kapa viktiga minuter på milen, säger han.

Ett utmärkande drag för postural träning är att den återställer muskelbalansen i hela kroppen, inte bara den del där man har besvär.

– En patient som får ont i knäet under löpning, undersöker jag från foten, via knäet till höften/bäckenet och hela bålen. Då ser jag vilka muskler som är för strama eller för svaga. Ofta hänger knäproblem ihop med att ryggen är sned, kanske genom att patienten ofta sitter i vriden ställning. Det skapar ökad belastning på det smärtande benet.

– Samtidigt kanske personen i fråga stukat foten tidigare i livet, vilket lett till att benet fortfarande är svagare än det andra. Ökad belastning på ett svagare ben kan leda till att foten vrider sig utåt, knäet viker sig inåt och musklerna på utsidan av låret stramar för att försvara knäet. Löparknäet är ett faktum.

Med traditionell träning vid löparknä stretchar man musklerna framförallt på utsidan av

låret och gör stärkande övningar för bäckenlärs- och vadmuskler. Postural träning adderar också övningar för bålen/bäckenet. Det gör, menar Markus Greus, att positionen normaliseras och belastningen som löpning innebär fördelas jämnt, eftersom alla muskler »gör sin del av jobbet«.



Markus Greus.

Postural träning utförs ofta med egen kroppsvikt eller med enkla redskap och skraddarsys för varje individ. De första 2–3 månaderna tränar man dagligen, och mängden varierar från person till person. Successivt minskar man träningen, för att sedan lägga in övningar i vardagen.

– Man kan säga att övningarna ger kroppen den stimulans den saknar i vardagen och hjälper till att behålla god funktion.

Men är det ändå inte så att man blir sliten av att motionera?

– Nej, det är en myt. Vi är avsedda att hålla oss i rörelse. Vi kan springa så länge vi lever, om vi bara gör det med musklerna i balans och i en korrekt position. ☺

Fotnot: Artiklarna ovan ska inte ses som en rekommendation från GöteborgsVarvet, utan enbart som en presentation av olika metoder som kan förbättra din löpning.



POSTURALA TIPS FÖR BÄTTRE HÅLLNING – OCH SNABBARE LÖPNING

✦ NÄR DU GÅR/SPRINGER:

DRA ALDRIG IN MAGEN

»Hur många gånger har vi inte hört att vi ska in med magen och ut med bröstet? Att dra in magen skapar spänningar i ryggen och benen och försämrar andningen. Prova att gå eller springa en sträcka med magen indragen, och sedan en gång till med magen helt avslappnad och en naturligt upprätt hållning i överkroppen så får du se vilken skillnad det gör.«

✦ NÄR DU STÅR: STÅ MED

FÖTTERNA I HÖFTBREDD

Detta gör att du fördelar kraften jämnt. Undvik att hänga på ena höften!



✦ NÄR DU SITTER: SITT INTE

MED BENEN I KORS

»Att alltid sitta med samma ben över det andra skapar obalans i höfterna och kan medföra att du börjar snedbelasta när du står, går och springer. Sträva också efter att sitta med upprätt hållning med en naturlig svank i nedre ryggen.«

✦ NÄR DU SOVER: SOV I

OLIKA STÄLLNINGAR

Bäst är att sova på ryggen och sidan. Att alltid sova på magen påverkar framför allt nacken och ryggen negativt.

För mer info:
www.posturalterapi.se

Har du kroppen i rätt position med musklerna i balans fungerar den som en välsjord maskin anser förespråkarna för postural träning. Detta i sin tur gör dig till en bättre löpare.