



Elina Lineruth, 25

Gör: Ställningsmontör på Bergnäsets ställningsmontage. Tränar juniorlandslaget i kanot.

Bor: I Luleå.

Familj: Mamma, pappa och lillebror.

Tränar: Tränar och tävlar i kanot. Har sju guldmedaljer i K2 och K4. Simmar, springer, klättrar åker skidor, tränar styrketräning.

Coachen tipsar – yoga

En stel kropp med spända muskler orsakar smärta och ökar risken för olyckor. Med hjälp av enkla yogaövningar blir muskler och leder smidiga och mjuka igen.

Ett fysiskt hårt arbete leder ofta till stela kroppar. Anna Gudevik, som jobbar som träningscoach tillsammans med Anneli Selberg, har en lösning på problemet. Yoga!

Glöm myterna om rökelse, flummiga mantran och mesig träning. Det finns många olika sorters yoga och positionerna är utmärkta redskap för att öka rörlighet och smidighet i krop-

pen. Träningen kan dessutom vara mycket fysiskt krävande.

– Yoga kan vara hur komplicerat som helst, men det behövs faktiskt bara några enkla övningar för att mjuka upp



Anna Gudevik, 48

Gör: Certifierad massör, personlig tränare och yogalärare på Kroppsbalans.

Bor: I Luleå.

Familj: Maken Alex, 49.

Tränar: Styrketräning och yoga.

TRÄNINGSPROGRAM/YOGA GÖR VARJE ÖVNING EN GÅNG. FÖR BÄSTA EFFEKT



STÅENDE STRETCH. Ställ dig med fötterna höftbrett isär. Sträck upp händerna ovanför huvudet och "dra upp dig" mot taket. Se till att trycka ner fötterna ordentligt i golvet och känn hur hela kroppen sträcker ut sig. Du stretchar hela framsidan, ända från fötterna och hela ryggen. Håll kvar positionen under fem-sex andetag.



SIDOSTRETCH. Stå kvar med fötterna höftbrett, pressa dem i golvet, samtidigt som du lutar kroppen åt ena sidan och sträcker armen över huvudet. Fixera höften framåt, undvik att falla ut med den. Du känner sträckningen i ben, höft, sidan hela vägen upp till armhålan och armen. Håll kvar positionen under fem- sex andetag. Byt sida och upprepa.



Anneli Selberg, 43

Gör: Certifierad massör och personlig tränare i företaget Kroppsbalans.

Bor: I en by utanför Luleå.

Familj: Maken Krister, 38, Rasmus, 12 och Emil, 2 år.

Tränar: Slalom och golf.

Text och bild:
Birgitta Lindvall Wiik

spända muskler. Prova – det kan göra underverk, säger Anna, innan hon börjar demonstrera övningarna för Elina Lineruth.

Hon är ung och har bara jobbat som ställningsmontör på Bergnäsets Ställningsmontage i ett år, men märker redan att kroppen snabbt stelnar till efter arbetspassen.

– Axlar och rygg tar mest stryk när vi langar tunga grejer mellan varandra. Alla vet att vi bör böja på knäna och ha en bra arbetsställning, men när det kommer till kritan ska det gå undan och då blir det lite som det blir, säger Elina urskuldan-de.

Hon tränar både styrka och

kondition nästan varje dag efter jobbet, eftersom hon tävlar kajak på elitnivå.

– Men smidigheten är något jag missar. Det behöver jag, och många av mina arbetskompisar, definitivt träna mer på, säger Elina och konstaterar att yogan med sina stretchövningar är ett mycket bra komplement både för den som tränar hårt och för den som har ett tungt arbete.

– Jag märker ju att många av mina äldre kollegor är jättestarka, det blir man av vårt jobb. Men de är ofta stela. Därför är jag säker på att de här övningarna är bra för alla oss i byggbranschen.

Själv har Elina hittills bara

nosat på lite olika yogaformer och Anna hjälper henne att hitta rätt positioner på yogamattan – från den första övningen som sträcker ut hela kroppen från topp till tå till den klassiska krigarpositionen och avslutningsstretchen.

Elina får sträcka ut ben, rygg, sida och armar och konstaterar att det känns skönt redan efter ett pass.

– Ja, visst är det härligt? Och det behöver inte ta många minuter att köra igenom övningarna. Gör du dem två gånger om dagen så kommer du att märka skillnad, säger Anna och konstaterar att den som har ett kroppsarbete och struntar i att mjuka

upp muskler och leder kommer att få problem med tiden. En stel kropp ökar risken för att få ont och att skada sig, säger Anna och bjuder på en bonusövning – som kan göras flera gånger om dagen, på arbetsplatsen.

– Som ställningsmontör har du alltid någon vägg att ta stöd emot. Prova att göra den här stretchen några gånger om dagen och du kommer att märka skillnad, säger Anna och låter Elina sträcka ut sig i ännu en stretchposition, innan det är dags att gå tillbaka till jobbet och börja jobba på hemläxan.

SKA PROGRAMMET KÖRAS IGENOM TVÅ GÅNGER PER DAG. ANDAS DJUPT NER I MAGEN UNDER ÖVNINGEN.

KRIGAREN. Ställ dig höftbrett, undvik att "stå på en lina". Ta ett steg bakåt med det ena benet, och ha lika mycket tyngd på båda fötterna. Se till att höfterna pekar framåt. Lyft upp armarna, håll ihop dem ovanför huvudet. Håll in magen och pressa fram höften. Lyft upp dig själv, utan att dra upp axlarna mot öronen. Håll kvar positionen under fem-sex andetag. Upprepa likadant med andra benet bakåt.



TRIANGELN. Ställ dig riktigt brett med benen och låt den ena foten peka utåt. Böj dig över åt det håll där foten pekar utåt. Låt handen följa med längs benet. Detta är en fortsatt sträckning av utsidan. Behålla positionen under fem-sex andetag. Byt sida och gör likadant.



☺ DEN FÖRLÄNGDA TRIANGELN. Stå brett isär med benen. Böj det främre benet och luta dig med armbågen mot knäet. Sträck upp den andra armen över huvudet. Håll positionen under fem-sex andetag. Byt sida och upprepa. Den här övningen både sträcker ut benens muskler och stärker dem.



☺ BONUSÖVNING – UNIVERSALSTRETCHEN.

Ta tag i en vägg eller en möbel. Stöd dig mot den när du tar ett steg bakåt med ena benet. Pressa ner hälen på det bakre benet och ta ordentligt stöd mot väggen. Hela sidan och baksidan av benet stretchas. Håll kvar fem-sex andetag och byt sida. Den här övningen kan du göra då och då under arbetsdagen. Den är väldigt effektiv för att motverka stela muskler.

☺ AVSLUTNINGSTRETCH. Ställ dig höftbrett med benen och fäll överkroppen framåt. Försök ha så raka ben som möjligt och var avslappnad i nacken. Om du inte kan rätta helt på benen så gör det ingenting. Efter en tids yogande kommer du att kunna rätta mer på dem! Det här är en skön stretch där också ryggkotorna sträcks ut. Håll positionen under fem-sex andetag. Tacka dig själv för att du gav din kropp en yogastund! Den bör inte ha tagit mer än fem minuter.