

Coachen tipsar om: RÖRLIGHET

Övningarna ska med fördel göras som "morgongympa" för att smörja kroppen inför arbetsdagen. Upprepa gärna övningarna under lunchen eller på kvällen, för bästa resultat.

Sätt fart på dina stela höfter och slipp problem med knän och rygg! Vår träningscoach Anneli ger dig programmet som smörjer höft- och bäckenled så att du minskar skaderisken och håller i många, många år framöver.

Text och foto: Birgitta Lindvall Wiik

När Joacim Henriksson sätter sig på golvkudden och gör sig redo för att rulla med höfterna säger det stopp. Rörligheten lämnar en del i övrigt att önska och Joacims spontana kommentar är "oj, att rulla runt höfterna var inte lätt!". Han har jobbat 13 år som ställningsmontör och

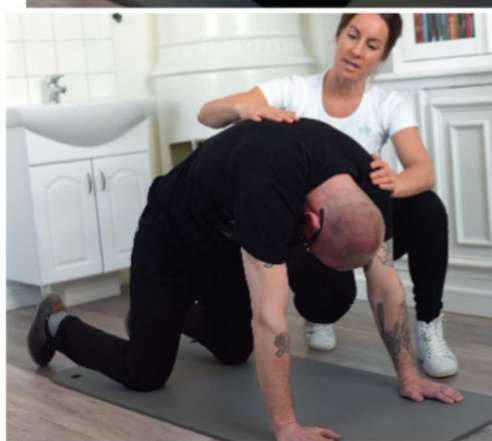
kroppen har börjat signalera om stelhet.

– Jag började jobba som ställningsbyggare direkt efter lumpen. Jag blev värvad till branschen av en vän till familjen och har trivts så bra att jag blivit kvar, även om jag hunnit byta arbetsplats ett par gånger,

säger Joacim, som egentligen är utbildad flygmekaniker.

Arbetet som ställningsmontör har gjort honom stark och i perioder har han dessutom tränat styrketräning, men just nu vill tiden inte räcka till för den egna träningen. Joacim säger att han egentligen inte tränat regel-

ANNELIS PROGRAM FÖR UPPVÄRMNING AV HÖFT- OCH BÄCKENLED



KATTEN. Stå på alla fyra, höftbrett mellan knäna. Börja med att svanka ordentligt och titta uppåt, samtidigt som du andas ut. Andas in och kuta med ryggen, samtidigt som du böjer in huvudet och kika mot naveln. Upprepa övningen i lugn takt under en minut. Övningen ökar rörligheten i höften, hela ryggen, skulderna och nacken.

bundet sen han var pappaledig för tre år sedan.

– Med heltidsjobb och småbarn är dygnet fulltecknat, men de här övningarna kan man göra hemma eller på jobbet och de tar bara några minuter att gå igenom. Det ska jag hinna med, säger Joacim som agerar testpilot av vår personliga tränars program för att motverka stelhet i ländrygg och höfter.

– Övningarna ger bättre hållning och en kropp som håller längre, säger Anneli Selberg och påpekar att den som bygger ställningar blir väldigt stark i

höfter och lår, tack vare att man jobbar tungt och med mindre rörelser.

– Men man blir samtidigt svagare i den omkringliggande muskulaturen. Det kallas för att vara dominant stark i vissa muskler. Eftersom dessa starka muskler inte används i sin fulla rörlighet blir de korta och stela med tiden. Det i sin tur kan bidra till smärtproblem både i knä och rygg, säger Anneli och berättar att de flesta knäproblem faktiskt har sin grund i stela och orörliga höfter!

– Jobbar du 20 år som ställ-

ningsmontör, utan att öva rörlighet, är det som att tigga om problem. Men med några enkla övningar servar du din kropp så att den klarar många, många fler år utan krångel! Vaknar du stel? Ge dig själv fem minuter och du får en mycket bättre arbetsdag, säger Anneli.

Joacim säger att han periodvis både har känningar av stelhet i skuldror, knäproblem och spänd muskulatur i rumpa och baksida lår.

– Det är just i rumpa och baksida lår som långa, tunga arbetsdagar märks mest och jag

brukar försöka stretcha ut baksidan när jag är som stelast. Annelis övningar kommer att hjälpa mig att öka min rörlighet. Det känner jag direkt, säger Joacim redan när han skjuter rygg som en katt i programmets allra första övning.

Och även om höftrullandet inte riktigt sitter där det ska ännu, så försäkras Anneli Joacim om att han – genom att följa det här programmet – snart rullar på höfterna som vilken sambadansör som helst.



BENPENDELN. Stå kvar på alla fyra. Lyft ena benet och pendla med det genom att vinkla det uppåt, bakåt så högt du kan och sedan vända tillbaka, med knäet under magen. Vik in nacken och möt knäet! Pendla en minut på varje sida i ganska bra tempo. Övningen ger ökad puls och värme i hela kroppen samtidigt som du gångar igång lederna.

FAKTA

Anneli Selberg, 42.

Gör: Certifierad massör, personlig tränare, reiki master i företaget Kroppsbalans som firar tio år i år.

Bor: I en by utanför Luleå.

Familj: Maken Krister, 37, Rasmus, 11 och Emil, 2 år.

Tränar: Slalom och golf.

FAKTA

Joacim Henriksson, 34.

Gör: Ställningsmontör på Bergnäsets ställningsmontage i Luleå.

Bor: I Luleå.

Familj: Frun Josefine, 30, Thyra, 6, Walter, 4 och katterna Ozzy och Cherry.

Tränar: Just nu ingenting, tiden räcker inte till! Under pappaledigheten tränade jag styrka.



SÄTESSTRETCHEN. Ligg på rygg och vinkla det ena benet över det andra. Ta tag i det raka benet och dra det mot dig. Håll kvar positionen i en statiskt stretch i minst 30 sekunder, och gärna en minut. Byt ben. Om du har problem med något av benen/knäna ska du börja med att stretcha ut det. Övningen stretchar sätesmuskeln, som ofta är för kort när man, som ställningsmontörer, har starka muskler i det området.



KNÄVRIDNINGEN. Ligg på rygg, vinkla benen och fäll knäna åt ena sidan. Ligg med utsträckta armar och sträva efter att behålla skulderna i golvet, samtidigt som knäna strävar mot ena hållet. Håll kvar stretchen minst 30 sekunder och byt sida. Övningen sträcker ut och balanserar upp hela ryggen.



HÖFTRULLAREN. Du kan sitta direkt på golvet, men den som är stel föredrar att placera en kudde under sig. Sätt dig med en stolt hållning, placera händerna i sidorna och börja rulla på höfterna! Tänk på att hålla överkroppen still, det är höfterna som ska rotera i så stora cirklar som möjligt. En minut åt det ena hållet, en minut åt det andra. Misströsta inte om du knappt kan röra höfterna i cirklar. Du kommer att märka stor skillnad i rörligheten när du kört detta program under en sammanhängande period.



VRIDNING MED PINNE. Stå med benen höftbrett isär, med lätt böjda ben och överkroppen lite framåtlutad. Låt en pinne eller ett kvastskäft vila på den övre delen av ryggen och vrid överkroppen långsamt från sida till sida. Upprepa ett antal gånger. Övningen skapar en vridning i kotpelaren och öppnar upp hela ländryggen.

