

”Du är aldrig starkare än din svagaste länk och lär du dig aktivera rätt muskler, i rätt tid och ordning, lovar jag att du ökar dina chanser att uppnå din bästa fysiska potential”

Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Sportlife i Göteborg. Hon är utbildad mental coach och föreläser bland annat om kost, träning och mental inställning.



CIRKUS PÅ GYMMET!

Träpinningar, bollar i flera olika storlekar, balansplattor, gummiband, underliga cylinderformade rullar med knotttror och mitt i allt en blå, liksom halverad boll som ser ut som en halvmåne. Någon bredvid mig står och balanserar på alla fyra på en jättestor balansboll – något som ser minst sagt vingligt ut!

En annan person gör knäböj med armarna ovanför huvudet hållandes i en pinne! Eller snarare ett kvastskäft. Det där ger väl ingen belastning? Vilket tokeri! Inte nog med att personen gör knäböj med kvastskäftet – han gör ett helt set rörelser med den: utfall med rotation, marklyft och sträckningar åt olika håll. Han till och med lägger sig ner och gör en slags variant av crunch. Med kvastskäftet!

Jag kan inte hjälpa att undra vad som händer med de traditionella hantlarna och skivstångarna – och om det verkligen finns någon mening i att hålla på och variera sig med en massa bollar och kvastskäft?

Men efter att ha funderat på det hela en stund måste jag erkänna att det kan vara så att det är jag som faktiskt inte vill se att mannen med

kvastskäftet i själva verket är ganska smart! Träning med bollar och kvastskäft är egentligen inte någon ny tränings-trend med cirkusanknytning som precis fått sitt genomslag, utan kort och gott gammal hederlig stabilitetsträning. Träning som ger dig bättre balans, koordination, rörlighet, hållning och en stark bål – byggstenar för att du med lätthet ska kunna röra dig utan större besvär eller prestera i någon idrott. En stark bål ger dig en bra grund att arbeta utifrån – en stabil plattform helt enkelt! För om din bål istället är instabil är risken stor att din rygg kommer att ta mycket stryk, vilket medför att du lätt blir trött i ryggen. Tröttheten kan lätt övergå i smärta och din kropp börjar instinktivt snedbelasta och fel muskler får kompensera för att skapa balans i kroppen. Dessutom kommer inte dina muskler att orka lika mycket och de blir svagare och svagare och får då svårt att hålla emot tyngdkraften när du till exempel böjer dig för att knyta skorna eller plocka upp något från golvet.

Du är aldrig starkare än din svagaste länk och lär du dig aktivera rätt muskler, i rätt tid och ordning, lovar

jag att du ökar dina chanser att uppnå din bästa fysiska potential! Oavsett om det är att kunna räfsa löv utan att få ont i ryggen, vara starkare än dina kompisar på gymmet, bibehålla en stolt hållning eller springa en mil utan att komma i mål som en säck potatis, är det viktigt att bygga upp coremuskulaturen. Ofta gör du just detta genom att träna funktionellt och använda din egen kropp som motstånd – och kanske du kan göra träningen ännu effektivare genom att vara kreativ och använda dig av diverse redskap som du har nära till hands. Även om du alltså känner dig en aning skeptisk till dessa mer okonventionella styrkeövningar – fundera på vad du skulle kunna förbättra, vilka obalanser du har i kroppen och ta sedan steget och våga köra lite instabila övningar.

Glöm bara inte att du måste ha ett syfte med det du gör, så du inte står där med ett kvastskäft och utför någon halvdan rörelse som inte ger någon effekt. Om du förstår tanken bakom dina övningar kommer du att se resultat. Alla övningar passar faktiskt inte alla!