

# HÄLSA

TIPSA REDAKTIONEN Telefon: 060-140 822 E-post: redaktion@sn24.se



**DÅ ÄR VI SOM LYCKLIGAST.** Engelska tidningen Daily Mail har undersökt vilka av livets vardagshändelser som gör oss lyckligast. Etta på listan kommer att hitta bortglömda seder i ett par gamla byxor. Tvåa är att åka på semester och trea att krypa ner i sängen med nytvättade lakan. Fyra är en simtur i havet och femma att vakna en solig dag. Undersökningen visar också att Daily Mails läsare är som lyckligast klockan 18.00 på lördagskvällen.

■ ■ Efter muskelsvulstig bodybuilding och slimmande fitnesssträning har nu funktionell träning blivit senaste trenden. För både elitidrottare och vardagsmotionärer.

Helhetstänket i kombination med den individuella anpassningen är en del av förklaringen till framgångskonceptet.

## Funktionell träning senaste trenden

Stämningen är på topp när Rebecka Åkerdahl tar plats på scenen för att köra igång ännu ett så kallat "shape-pass" i den fullsatta lokalen. Biffiga unga killar trängs med damer i "mogen ålder" – och allt däremellan.

En skeptisk "prövapåre" som jag kan inte låta bli att undra hur ett kollektivt pass av den här omfattningen ska kunna anpassas till så många skilda individer. Men när musiken drar igång och Rebecka med fast, men hurtig stämma uppmanar till "böj!" och "lyft!" och "sväng!" i allehanda konstellationer, både med och utan gummiband, hantlar och andra vikter, så förstår jag att detta är fullt möjligt.

– Klasserna går ut på att få med så mycket som möjligt av det som gäller för de flesta. Och de flestas vardag innefattar mycket stillasittande framför datorer, förklarar Rebecka efteråt, själv oförskämt pigg efter en timmes ständigt peppande och pushande, samtidigt med den egna träningen.

– Dessutom kan man själv nivåanpassa alla övningar, både takten och tyngden på vikterna.

### Liknar vardagsrörelser

Funktionell träning kallas också för styrketräning i rörelse. En typisk övning är att man samtidigt som man lyfter en vikt också roterar kroppen.

– Som när man tar upp och bär runt på ett litet barn eller tunga matkassar till exempel.

Förutom styrketräning innebär funktionell träning att man också utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga med övningar som aktiverar många olika muskelgrupper samtidigt. Allt i syfte att

alltså likna, och därmed stärka, många av de sysslor vi ägnar oss åt i vårt vardagliga liv. Alternativt den specifika idrotten för elitidrottaren.

Särskilt handlar det om



**FLERA MUSKELGRUPPER.** Rebecka Åkerdahl, utbildare och instruktör inom funktionell träning. Här i en typisk pose, där flera muskelgrupper aktiveras samtidigt. FOTO: EVA-LOTTA SIGURDH



**CARINA LINDBLOM.**

att stärka upp musklerna runt bälen och därigenom skapa stabilitet och balans i kroppen. Utmärkande är också att arbeta inifrån och ut, det vill säga att effektivisera våra inre osynliga muskler, snarare än de ytliga och synbara.

Funktionell träning är med andra ord inget för den som i första hand vill skapa sexpacket på magen.

– Därmed inte sagt att

den inte lämpar sig för män, tvärtom! betonar Rebecka.

### Minskar skaderisken

En av alla dem som blivit såld på funktionell träning är Carina Lindblom, som precis som Rebecka och i motsats till undertecknad, ser oförskämt pigg ut efter dagens pass. Det tredje för veckan.

– Jag mår så otroligt bra av det! Min kropp har blivit både fastare och starkare sedan jag började och jag sover så gott om nätterna.

Att det finns mycket positivt med att motionera och röra på sig på olika sätt är väl allmänt känt, men fördelen med just funktionell träning

tycker Carina är kombinationen av mångsidigheten och kopplingen till vårt liv i vardagen. Att det förutom styrka främjar både smidighet, rörlighet och balans.

### Vilka andra effekter har du märkt?

– Att jag har blivit starkare särskilt runt bälen gör att jag inte riskerar att råka lika illa ut. Om det till exempel är halt ute så orkar jag hålla emot, så att jag inte ramlar och skadar mig. Det ger en trygghet.

### Några nackdelar?

– Det skulle väl vara att matkostnaderna skjutit i höjden då, för jag äter så mycket, haha!

Eva-Lotta Sigurdh



### MER Detta är funktionell träning

- Styrketräning i rörelse. Aktiverar många muskelgrupper samtidigt.
- Kan tränas både i grupp och individuellt. Oavsett vilket är den alltid individuellt anpassad.
- Syftar till att orka med vardagen bättre (genom bättre hållning), alternativt bli skickligare i en specifik idrottsgren.
- Övningarna liknar till sin karaktär de rörelser och lyft vi gör (eller borde göra) i vår vardag, respektive i den specifika idrottsgrenen.
- Stärker upp kroppen inifrån och ut. Mycket fokus på bälen.
- Funktionell träning ska oavsett individuellt syfte innefatta rörlighet, smidighet, koordination, balans, stabilitet och styrka.
- Exempel på funktionell gruppträning är shape, core, pilates, kettlebells och yoga.

KÄLLA: REBECKA ÅKERDAHL, INSTRUKTÖR OCH UTBILDARE INOM FUNKTIONELL TRÄNING PÅ SATS OCH SAFE-EDUCATION

## Hälsporten

### Samtalsterapi/coaching i psykosyntes

Hur mår du egentligen?  
Lever du det liv du vill leva?  
Har du svårt att sätta gränser?  
Står du vid ett vägsval i livet?

Kristina  
Guldbrandsson

Trädgårdsgatan 38 A, Sundsvall  
Tel: 0738-36 09 81 • halsporten.com



### Finns det någon mening med det jag är och gör med mitt liv?

Samtalet är mer än ord. Om du är intresserad av Livsorientering vill jag gärna vara din samtalspartner.

Bortom rätt och fel finns en mötesplats /Rumi



Carina Freijd 070-522 48 98  
www.livsorientering.se info@livsorientering.se