

VAD tränar du egentligen?

Del 1



Det råder en viss förvirring kring det här med träning respektive motion. "Motion" skulle kunna definieras som att genom rörelse underhålla kroppens funktioner och "träning" som att medvetet försöka förbättra några bestämda kroppsliga färdigheter. Oavsett om du tränar eller motionerar är det bra att veta vilka av kroppens funktioner det är du egentligen arbetar på. Fyller din motions- eller träningsform det syfte du önskar? Och stimuleras alla sidor av din kroppslighet? Här får du en liten överblick över vad olika färdigheter innebär, vad de betyder för hälsan och vad som krävs för att träna eller hålla i gång dem!

De primära förmågor i kroppen som kan både förloras och tränas upp är koordination, balans, rörlighet, kondition och styrka. Naturligtvis är de inte åtskilda från varandra utan samverkar, och när vi rör oss stimuleras oftast flera av dessa förmågor, i olika grad. Styrka ger till exempel bättre förutsättningar för balans och så vidare.

Hur långt vi vill gå i att förbättra en viss förmåga beror så klart på vad vi vill göra med den. Grenspecifik skicklighet kräver såklart grenspecifik träning, men ju bättre generella färdigheter vi har, desto lättare är det förstås att tillämpa dem på olika områden.

I det här numret går vi igenom koordination, balans och rörlighet. Vi fortsätter genomgången i nästa nummer.

Koordination

Koordination är förmågan att samordna kroppsrörelser på ett sätt som passar situationens krav. Vissa rörelser är så invanda att koordinationen sker per automatik, som t ex

samarbetet mellan armar och ben när vi går. Andra kräver koncentration och utpräglad skicklighet som att jonglera, spela tennis eller dansa salsa. Ju mer man utför en viss rörelse, desto mer blir den en del av våra invanda mönster.

Om vi låter vår koordinationsförmåga bli ringrostig och bara rör oss i enkla, invanda mönster kommer vår reaktionsförmåga och balans att försämrats. Vi kommer inte att kunna använda kroppen på ett optimalt sätt, vi kommer att känna oss klumpiga och begränsade och blir mer benägna till smärtor/ skador. Det blir lätt så att man drar sig för att prova nya saker, och så fortsätter förmågan att förtvina.

Alla kombinerade rörelser och moment där kroppen blir "övertvångad" är utvecklande för koordinationen, t ex att röra sig i terräng eller att prova nya rörelseformer. Korsvisa eller diagonala övningar som hand till fot är bra. I princip alla rörelseformer inkluderar ett visst krav på koordination. I övningar där man bara tränar en muskel(grupp) åt gången, som vid styrketräning i maskiner, blir inte koordinationen utmanad i lika hög grad.

Specifik träning av koordinationen kan vara kombinationsrörelser tillsammans med balansövningar. Kombinera också olika riktningar och olika stödytor. Exempel är övningar på pilatesboll eller balansplatta, kasta boll medan du står på ett ben, cykla enhjuling, funktionell styrketräning, yoga, dans, kampsport, NIA. Prova nytt, vi behöver inte vara proffs på allt vi gör! Barn leker ofta spontant koordinationslekar.

Balans

Balanssinnet är det sinne som fastställer kroppens position i förhållande till tyngdkraften så att den önskade kropp-

Sträck på dig!

Hälsovästen stödjer och tränar effektivt upp din hållning och ryggmuskulatur under promenaden, joggingrundan eller medan du arbetar.

Patenterad
Effektiv
Snygg hållning
Motverka ryggproblem

aaaaa
Bäst i test
Amelia nr5 2012

HÄLSOVÄSTEN
www.halsovasten.se 044-590 00 00

ställningen kan upprätthållas. Balans är ett samspel mellan hjärnan, nervsystemet och musklerna. Hjärnan signalerar genom nervsystemet till musklerna vilka muskler som behöver aktiveras för att stabilisera kroppen i den aktuella positionen. Har vi dålig balans är signalerna långsamma. När vi tränar balans, tränar vi upp hastigheten i dessa signaler.

Balans hänger även ihop med koordination. En grundläggande koordination är nödvändig för att kroppen snabbt ska kunna förhålla sig till de situationer som hela tiden uppstår, och anpassa sig till förhållandet mellan kroppens position och omgivningen. När vi rör oss, t ex är ute och går i terräng, kommer foten att känna av underlaget och sända en signal upp till hjärnan om hur underlaget är beskaffat. Hjärnan sänder informationen till centrala nervsystemet som i sin tur kontaktar musklerna för lämpliga anpassningar. Det är just dessa signaler/reaktioner som vi vill ska vara snabba.

När du till exempel står i en buss som kränger, då hinner du inte tänka ”nu måste jag spänna magmusklerna och ta ett steg fram med ena foten!” Koordinationen av musklerna måste ske automatiskt för att balansen ska funka.

Har du god balans kan kroppen snabbt koordinera musklerna och din kropp hittar snabbt sitt önskade läge i förhållande till omgivningarna. Om din balans är ur form, kommer signalerna ut till musklerna att reagera för långsamt – och du faller.

Vi behöver utmana balansen för att träna den. Många av de nämnda sätten att träna upp sin koordination, gäller även för balansträning. Är du till åren kommen, eller har äldre klienter som du tränar, blir det extra viktigt att aktivt arbeta på att behålla balansförmågan. Balansen försämras som en del av åldrandeprocessen, men hur mycket den försämras kan påverkas genom personens aktiva insats.

En klassisk övning i vardagen för att träna balansen är att stå på ett ben under tandborstning. Ta på byxor, strumpor och skor stående. Att gå på kuperat underlag är bra balansträning, skogspromenader är toppen. Gå gärna vid sidan av stigen. Yoga, qi gong, tai chi, gå på lina eller trottoarkanter eller på en linje på marken allt efter förmåga. Även massage har i studier visat sig kunna förbättra balansen hos äldre.

Rörlighet

Rörlighet är förmågan till rörelseutslag i lederna. Vår totala rörlighet styrs av såväl leder som bindväv och muskler, och även av hur vårt skelett ser ut. Alla kan inte uppnå samma grad av rörelseutslag, så kallat ”muskelstopp” kan vi träna oss förbi men ”ledstopp” beror på hur vi är konstruerade. Alla kan dock träna upp sin rörlighet till sin personliga gräns.

God rörlighet ger möjlighet till att använda kroppen på ett optimalt funktionellt sätt med bra teknik och god hållning. God rörlighet ger även bättre prestation och är skadeförebyggande. Rörlighet är en av komponenterna i begreppet ”smidighet”, där de övriga är muskelstyrka och koordination.

Ett klassiskt misstag bland en del muskelbyggare, är att bara fokusera på muskelmassans storlek men hoppa över att hålla dem flexibla. Resultatet är stora hårda muskler som



inte tillåter kroppen att röra sig smidigt. Även personer med mindre muskelmassa som inte ser till att hålla leder, muskler och bindväv mjuka genom sina aktiviteter blir stela och riskerar att få dålig hållning – bindväven stelnar och låser lederna i ett begränsat läge. Rörelsefriheten begränsas och skaderisken ökar. Övningar som syftar till att förbättra eller bibehålla rörligheten i lederna är viktiga för att träningen ska vara komplett.

Tänk på att låta alla kroppens leder röra sig i alla riktningar de kan. Se till att ta ut rörelserna, jobba med kroppens och ledens hela rörelseomfång. Ryggraden är viktig, kom ihåg sidsträck och rotationer! Yoga är ett system som är välkänt just för att arbeta med rörligheten – men även i ett väl uppbyggt gruppträningspass som t ex gym tar en duktig instruktör med ledernas alla rörelser i planeringen. Igen, att ägna sig åt många olika typer av aktiviteter är ett bra sätt att säkra en allsidig rörlighet. Att rotera kroppens olika leder några gånger om dagen är bra smörjmedel, inklusive handleder, fotleder och nacke, inte minst för den som har ett statiskt arbete. Även massage kan vara ett sätt att mjuka upp och öka rörligheten i muskler, leder, bindväv – ett utmärkt komplement till träning! 🧘🏻‍♀️

Genomgången fortsätter i nästa nummer med kondition och styrka.



Text Åsa Dengg, lärare på Axelsons PT-utbildning