

TEMA: TRÄNING & HÄLSA



TEMA:
TRÄNING & HÄLSA
 återkommer den 12 och
 26 februari igen.

Vill du också
 annonsera här?

Kontakta Anders Holmvén på
 0707-97 86 08 eller
anders.holmven@lokalpressen.eu

Träna för bättre hållning & få en hälsosam livsstil



Våra kroppar anpassas till de krav vi ställer på den. Den formas efter detta och den inaktiva livsstilen som främst västvärlden hela tiden utvecklar är många gånger förödande. Den inbjuder inte alltid till aktivitet utan mer ofta till inaktivitet och passivitet. Monotona rörelser dominerar idag många arbeten såsom stillasittande arbete med armarna framför kroppen under långa perioder och detta har en negativ inverkan på vår hållning.

Att träna för att få en bra hållning är, anser jag, en av de viktigare anledningarna till att vi bör röra på oss. Genom att träna bålstabilitet ökar man sin kroppskontroll, balans och minskar risken för till exempel diskbräck. En dålig hållning är även kopplad till depression, huvud-, nack- och ryggvärk.

Man får inte dålig hållning över en natt. Det är en gradvis process. Hållningen är ett svar på hur man håller kroppen i olika positioner, såsom sittande och stående. Efter en tid av inaktivitet blir hållningsmuskulaturen svag och då tar andra muskler över arbetet, vilket gör det bekvämt att hänga. Kroppen anpassar sig och man får en ny ohälsosam hållning som förenas med framtida smärta och värk.

ATT TRÄNA FUNKTIONELLT är ett effektivt sätt att förbättra sin hållningsmuskulatur. Här kombinerar man olika styrkemoment som man utövar i olika riktningar vilka oftast tar med såväl rygg som mage. Plankan är även en fantastisk övning som aktiverar både bål och rygg med gott resultat. Att ha med dessa övningar på samtliga träningspass ger snabba resultat och man kan snabbt se skillnad i hur man bär fram sin kropp. Och om man är inaktiv kan dessa övningar vara oerhört viktiga att komma i gång med för att slippa värk i rygg, nacke och huvud. Viktigt är att man är rutinmässig och att man utma-

nar sig själv lite vid varje träningspass för att hela tiden stärka lite mer.

» Att träna för att få en bra hållning är, anser jag, en av de viktigare anledningarna till att vi bör röra på oss «

De flesta vill med stor sannolikhet ha en atletisk hållning framför en hängig. Och förutom att man ser piggare och mer fokuserad ut så förebygger man framtida lidande.

Så har du inte kommit igång med din bålstabilitets träning är det dags nu, för en friskare och mer hälsosam livsstil.

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,
 Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.