

## HÄLSA

Redaktör: Sarah Britz 031-62 42 56 • E-post: halsall@gs.se • Fax: 031-62 42 62

## Sarah Britz

Det är nu  
det vänder

Det är nu det vänder. Det måste göra det. Sju kilometer löpning utan smärta i hälsenan, något bevis på att den minimala farten (varför är det så svårt att lugna ned mig lite?) men ändå.

Det är nu det vänder.

Tusen tålvänningar senare och beskedet att det inte är farligt att det gör lite ont, det läker fint då – och nu är den oömmare än på länge.

Ålskade, lilla hataste kroppsdelt.

Så här i efterhand visar det sig att min hantering av problemet varit alldeles uppåt väggarna. Jag jämställde hälsenan med ett stökigt barn eller en jobbig person i allmänhet.

Om jag ignorerar problemet så försvinner det – i stället för att växa av min uppmärksamhet.

Så den fick sitta där nere, trassig i tysthet, osedd och ful.

Tacka sjutton att den började bräka så fort jag ställde lite krav på prestation. Vem var jag till att insatsen för givet?

Den ändrade strategin går nu ut på att träna den till läkning och det fungerar mycket bättre.

Vi tålvär tillsammans varje kväll, jag är en aktiv och uppmärksam ägare av problemet – utan tendens att ge upp, övertygad om att hårt arbete kommer att göra susen.

Nu viker vi inte undan, lilla hälsenan och jag.

Tillsammans ska vi få det att vända.

## VAD TRÄNAR DU,

Åsa  
Bernlöf?

Åsa Bernlöf, ägande vd Göteborgs

femstefestival – Jag brukade träna boxercise, men nu kör jag promenader och styrketräning på gym. Jag har en ganska taskig rygg och då funkar detta ganska. Normalt tränar jag tre till fyra gånger i veckan. Sedan utövar jag yoga hemma fyra gånger i veckan också, jag har en cd som jag följer. Under Filmfesten är allt fokuserat på det, men man sätter inte stilla en sekund – det handlar om ständigt pågå.



## Balans, styrka, koordination och flexibilitet övas

ett par remmar med handtag. Bara så.

Kan det verkligen ge något?

Hälsa testas TRX.

Den amerikanska träningsformen som nu börjar sprida sig i Sverige.

Hjärtat bankar vilt i sin håla. Andningen är tung, armarna skakar och ansiktet fylls av svettflödar. Och då har jag bara tränat i en liten stund.

– Lyft armarna och armbågarna ganska högt. Stanna med händerna i ögonhöjd, instruerar den personliga tränaren Peter Magnusson under en gemensam bicepsövar.

Tillsammans kör vi igenom hela kroppen, från armar, axlar och rygg till mage, bröst och ben. Ungafrån som under en vanlig TRX-klass på Mithuggen Fitness Club. Inland är det ordentligt jobbigt och jag börjar ångra att jag var så lat över julen och fortfarande inte riktigt kommit igång med att röra på mig.

– TRX är ett bra komplement till traditionell gymträning och är mer funktionellt än fasta maskiner. Man använder hela kropp-

pen och varenda liten muskelfiber får jobba. Bålen får sig en omgång i varenda övning, fortsätter Peter och sporrar mig vidare.

Men vad är då TRX? Bokstavs-kombinationen utläses Total Body Resistance Exercise och är en träningsform som härstammar från den amerikanska militären. Den har funnits i ett antal år och börjar nu slå igenom på svenska gym, hälsocenter och kampsporssklubbar.

Själva utrustningen består av ett par kraftiga, stumma och justerbara remmar med tillhörande handtag samt öglor för fötterna. Med hjälp av detta arbetar man med sin egen kroppstyngd och gravitation för att uppöva styrka, balans, koordination och flexibilitet.

– Det har funnits liknande saker långt tidigare. Som band att fästa hemma dörren. TRX är i princip samma grej men lite frickare och mer hållbart. Det är lätt att använda och plocka med sig överallt, på en resa eller till sommarstugan. Man kan fästa det i ett träd eller något och bara köra.

Men räcker det verkligen med ett par remmar för att träna sin kropp? Jo, faktiskt. Alla övningar kan enkelt anpassas efter utövaren och det är inga problem att göra dem ansträngande. Allt beror på kroppens lutning eller position i förhållande till golvet. Om det inte skulle räcka kan kontaktytan minska, det vill säga att man står på ett ben eller stödjer sig på en hand i stället för underarmen.

Peter låter mig ändra kroppens lutning i basövningarna som gennar blir mycket tyngre. Emellertid känns det också rätt svajigt och vi åldrar med min balans.

Jag experimenterar vidare och testar därefter Över Head Squat, en variant av knäböj som med uppsträckt armar, vilka hela tiden har kontakt med de spända remmarna. Även ska aktivera rygg och axlar. Det gör den.

Och träningsformen kan bli betydligt mer krävande. Man kan till exempel lägga in hopp och explosivitet i många av rörelserna eller slyssläta sig med mördaröv-

**"Man använder hela kroppen och varenda liten muskelfiber får jobba"**