



PLÖTSLIGT HÄNDER DET!

ÄR DU BEREDD?

Funktionell träning, eller rättare sagt effekten av träningen, har haft stor påverkan på vår historia.

TEXT: JOSE NUNEZ /
FOTO: JOAKIM DE GROOT

Titta till exempel på utgången av den romerska fältherren Crassus tunga fall och bortgång när han med kraftigt numerärt övertag i krigare stod för ett av romerrikets största nederlag ca 50 f.kr. För motståndet stod Partherna som med endast 10 000 man fick använda både list och atletism. Historien berättar om hur parthernas fysiska överlägsenhet och list fick romarna på fall. Slaget ägde rum i det som idag heter Iran. Än idag kan man se danserna som användes för att förbereda krigarna för alla eventualiteter. Dansen påminner en atletisk dans med tunga kägglor som svingades och kastades omkring. Dansen utfördes för att förbereda krigarna för alla eventualiteter. Smaka på det... förbereda för alla eventualiteter.

Vi för det in i vår nutid. Om du som aktivt tränande tar och tittar på din träning som ett sätt att förbereda dig, vad förbereder du dig för? Är det alla eventualiteter? I min roll som personlig tränare för motionärer och fystränare till idrottsmän möter jag ständigt på aktiva människor som begränsar sig med att förbereda sig för en sport eller för att utföra ett lopp, allt annat lämnar därhän. Det har bidragit till ett begränsat och ensidigt rörelsemönster som belastar kroppen på ett sätt som ger slitage och i många fall en mental tristess.

Vill du som motionär eller elitidrottsman bli förberedd för alla eventualiteter? Ställ dig då frågor likt: Hur förbereder du dig för om du halkar eller blir knuffad? Hur förbereder du dig för om något flyger emot dig som du vill fånga upp eller stöta bort? Hur förbereder du dig om du snabbt måste ändra riktning?

Detta är frågor som inte begränsas av en speciell ålder eller vikt. Inte heller spelar det någon roll om du är motionär eller idrottsman. Det kan hända alla.

Sättet du väljer att träna på avgör hur du klarar av alla planerade och oplanerade rörelser. Varför väljer vi då inte att träna mer flexibelt och med större fantasi? Frågan och svaren är komplexa och varierar beroende på sammanhanget. Helt klart ligger tradition och gammal vana i topp. Tätt följt av en portion feighet och okunskap.

För att veta hur du skall träna för att klara alla eventualiteter bättre måste du tänka på kroppen som en komplex helhet. Vi tar ett exempel: något kommer i mot dig som du tänker fånga eller passa vidare. Plötsligt halkar du till och förutsättningarna ändras på en millisekund. Plötsligt skall hjärnan dirigera om musklernas samspel så att armar och ben placeras i lämpligare position utefter de nya förutsättningarna. Har du tränat rätt kopplar hjärnan in rätt muskler i rätt ordning och du klarar upp händelsen. Har du däremot inte tränat rätt kommer du att misslyckas och i värsta fall skada dig.

Exemplet skulle kunna vara på en surfbräda, fotbollsplan eller en höstmorgon i svampskogen – PLÖTSLIGT HÄNDER DET! Är du beredd?

I den inledande historien kunde man se hur det gick för romarna som tränat sig till framgångsrika och fruktade soldater. Man tränade som traditionen sa att man skulle träna för att bli en god krigare. Det gick bra när man mötte krigare som tränat på samma sätt. Men det fick ett blodigt slut när man mötte krigare som tränat för att klara alla eventualiteter.

Det behöver inte vara så svårt att börja. Ett tips kan vara att titta på andra idrotter. Vilka rörelser gör de som inte jag gör? det ger dig ett nytt rörelseupplag som utvecklar dig. I din nästa träning kan du försöka härma vissa rörelser som du snappat upp. Du kan använda det som uppvärmning utan vikt och motstånd eller med vikt och motstånd som belastad rörlighetsträning. En annan rörelsekälla är våra små barn, härma deras oförstörda rörelser. Och du som förälder, låt ditt barn utvecklas utan tjuv om att "sluta klättra för du kan göra dig illa" och så vidare. Dina välmenade förmaningar hämmar barnets biomekaniska och nevrologiska utveckling.

Andra tips: Jonglera med hantlar – utvecklar ditt "system" att ta i mot saker med god stabilitet. Leka tokiga rörelser på boll – utvecklar ditt "system" att dirigera armar och ben. Lunka/spring nerför slänter – utvecklar ditt "system" att stabilisera ben och bål. Lek i romerska ringar / redcord- utvecklar stabilitet och rörlighet.

"Den dagen du slutar att göra en rörelse har du tillåtit dig att börja åldras"

Lycka till med lekträningen
Jose Nunez

**MISSA INTE JOSE'S
TRÄNINGSTIPS
NÄSTA SIDA...**



TRÄNA FUNKTIONELLT UTAN REDSKAP, GÅR DET?

Sjäklart går det, så glöm ursäkten att du inte kan träna på din semester för att det inte finns några träningsredskap i din närhet. Här kommer 4 övningar som på olika sätt utmanar dina egenskaper i kroppen. Prova dem med vett och sans. Baka gärna in dem i dina befintliga aktiviteter. Lycka till - Jose Nunez



TRÄDGÅRDSOFFAN

En övning som ser enkel ut men som inte är det alla gånger. Övningen utmanar bl a din rygg och rumpa. Utförande: Stå som bilden visar och försök att rätta ut ett ben åt gången utan att behöva sjunka ner med rumpan. Utmaningen ligger alltså i att pressa upp rumpan samtidigt som att du rätar ut benet utan att höja knäet.



STEGHOPP I LUTNING

En övning som ser enkel ut men som inte är det alla gånger. Övningen utmanar bl a din rygg och rumpa. Utförande: Stå som bilden visar och försök att rätta ut ett ben åt gången utan att behöva sjunka ner med rumpan. Utmaningen ligger alltså i att pressa upp rumpan samtidigt som att du rätar ut benet utan att höja knäet.



FISKMÅSEN

Någon har sagt att man ser ut som en fiskmåsa när man gör denna övning, därav namnet. Men faktum kvarstår, det är en grymt bra övning som stabiliserar och stärker kring höft, rumpa och rygg. Så vill du utmana din prestanda, "måsa" på. Utförande: stå på ett ben med överkroppen i horisontalt läge. Dra benet som du inte stöder dig på intill kroppen. I rörelsen sträcker du ut benet i fullt sträck samtidigt som att du pressar ut armarna i en "flygrörelse". Återupprepa i valfritt tempo.



BTF - ROTATION

En övning som verkligen förtjänar att bli kallad BTF, back to funktion. Det innebär att den utmanar många av de unika egenskaper du bär med dig i din kropp. Här ges inga stilpoäng. Använd de förutsättningar som finns i din kropp och gör det så bra du kan. Utförande: lyft upp höger fot ca 10 cm och lyft upp höger hand från marken. I rörelsen roterar du upp armen mot himlen utan att sätta i höger fot. Upprepa ett förutbestämt antal innan du byter sida