

TRÄNA HEMMA

| 25 ENKLA PASS
FÖR STYRKA OCH ENERGI

MIA RODHBORN

Förord av Kristin Kaspersen | 5

INLEDNING | 6

ATT HITTA MOTIVATIONEN | 11

Öva din självmedkänsla | 13

Skapa en god relation till din träning | 15

TRÄNINGSPROGRAMMEN | 17

Lilla träningsordlistan | 18

Uppvärmning 3–10 minuter | 20

Rumpdödaren 12 minuter och 40 sekunder | 24

Ladan 16 minuter | 26

Köksstolen 25 minuter | 30

Plättlätt 20 minuter | 34

Kärt barn har många namn 18 minuter | 37

Pure fun! 15 minuter | 40

I stället för löpning 25 minuter | 43

Folhammar 20 minuter | 46

Klättra på väggen 6 minuter | 50

Gummibandsverkstan 20 minuter | 53

Turkish Get Up 15 minuter | 56

Bara använda kroppen är toppen 24 minuter | 58

Bänken 20 minuter | 62

Bryggan 26 minuter | 65

Nabben 12–15 minuter | 68

Stenpasset 12 minuter | 71

Man tager vad man haver 12–15 minuter | 74

Höglint 21 minuter | 77

Tofta 15 minuter | 80

Stranden 32 minuter | 84

Stolen 16 minuter | 87

Närsholmen – så länge du orkar! | 90

Stretch 10 minuter | 93

Återhämtande yoga 15–30 minuter | 96

SHINRIN-YOKU – SKOGSBAD | 100

REHAB VID VÄRK OCH SKADOR | 103

Ryggont | 104

Hälsmärta | 107

Register | 111

FÖRORD

För mig är rörelse viktigt. Det är inte alltid viktigt vad jag gör, hur mycket eller hur jobbigt det är – jag vill hålla kroppen i rörelse. Jag har rest en del, vilket gör att jag inte har kunnat ha de rutiner som jag så länge trodde var det viktiga. Men det var inte var jag tränade utan att jag kontinuerligt gjorde det. Att jag kunde göra ett träningspass på ett hotellrum, ta en löprunda i en ny stad eller yoga i en park. Träning eller rörelse blev en naturlig del av min livsstil när jag inte gjorde det så komplicerat och slutade med ursäkter för att jag inte kunde gå på passet på träningscentret hemma. En annan stor del i att jag älskar träning i dag är att jag haft möjligheten att möta människor som inspirerar mig. Och det är flertalet instruktörer. Men det är inte alla som är kongruenta i det de gör, det känns inte ärligt och på riktigt utan "bara" som deras jobb.

En av dem som inspirerat mig mest är Mia. Jag lärde känna henne på en träningsresa och vi fann varandra direkt. Hennes värme och utstrålning gjorde att jag ville sitta vid samma frukostbord som hon, jag gick på hennes träningspass och jag såg till att hamna nära henne vid middagen. På en gång hade vi fantastiska samtal. Och det är det som gör henne så speciell. För det finns så mycket i henne som får mig att må bra. Hennes kunskap om träning är enorm, hennes lugn som gör att jag känner in vad min kropp behöver och hennes klokskap som berikar.

Vi vet alla att rörelse är bra. Det kommer inte göra så mycket med dig om du inte tillämpar det. Det Mia också fick mig att förstå är VARFÖR. Varför väljer jag det här passet? Vad är det jag behöver? Hur mår jag efteråt? Det är när jag väver samman de frågeställningarna som jag går från att "Jag måste träna" till "Jag vill träna".

Jag är så glad att du håller den här boken i din hand. Att också du valt att bli inspirerad och lära av Mia. Hon har en kunskap så stor, en vilja att få dem hon möter att bli sitt bästa jag, och hon har det största hjärtat av alla. Hennes leende smittar. Att Mia tar oss med till Gotland där de fina bilderna är tagna visar hur äkta hon är. Hon tar med oss till den ö hon vuxit upp på och det visar att hon vill vara ärlig och sann.

I dag är Mia en av mina absolut närmsta vänner, vilket jag känner en enorm tacksamhet över. Och jag är så stolt över henne på många sätt. Men extra stolt nu när boken är här, att hon har samlat sin kunskap och erfarenhet för att dela med sig till oss. Hon har dessutom en känsla för färg och form som gör den här boken till inspirerande och vacker läsning. Nu kan jag, tack vare den här boken, ta med henne var jag än är, jag kan göra övningar, se hennes energi som peppar mig och bära med mig hennes kunskap. Jag vet att hon har tänkt igenom varenda rörelse för att vi ska få de absolut bästa förutsättningarna att välja rörelse precis när vi vill och behöver.

Tack Mia! Du är generös, klok och sann!

Kramar, Kristin Kaspersen

INLEDNING

JAG VAR SEX ÅR när pappa och jag satte oss i bilen för att åka till stallet, jag skulle få prova på att rida för första gången. Jag var spänd av förväntan. Jag älskade hur hästar luktade, hur det lät när hovarna klappade mot gruset, tänk att jag snart skulle få hålla tyglar av läder i händerna, på det där speciella sättet man håller när man kan på riktigt.

Där och då tror jag mitt intresse för rörelse började. Tycka om att vara ute i naturen, känna mig stark och kapabel, så att jag kan göra det som faller mig in utan att tänka för mycket på om och utifall att. Kunna springa, hoppa och lyfta saker även om det är tungt. Känna mig så fri och oberoende jag kan utefter mina förutsättningar.

För mig hänger nämligen allt ihop. Är jag mitt bästa jag, då finns känslan av att vara stark på alla plan. Det ger mig bättre självförtroende i min kropp, boostar min självkänsla, jag vågar lite mer, är gladare och mår bättre inifrån och ut.

Genom åren har jag provat det mesta, både som deltagare och de senaste dryga trettio åren som tränare i allt från rehab till crossfit, för grupper och som personlig tränare.

Min största drivkraft är att jag gillar människor, och jag vill gärna hjälpa dig att bli ditt bästa jag utifrån dina förutsättningar, med mod att våga utmana men klokskap att lyssna på dig själv utan jämförelse med andra.

Min resa till att brinna för det hållbara, må bra inifrån och ut, har varit både brokig och lärorik. Från att ha växt upp i en familj med massor av kärlek, men med en pappa som drack i smyg, var det inte alltid enkelt. Att rida och testa alla möjliga sporter blev värdefulla mellanrum.

Efter gymnasiet bodde jag utomlands, reste runt och upptäckte världen innan jag kom tillbaka till Gotland för att jobba som dekoratör. Under all min fritid tränade jag aerobics på Visby Dansskola där jag under skoltiden dansat jazzdans. Så när Monica, hela Gotlands egna dansfröken och Jane Fonda, frågade om jag ville börja leda klasser 1991 tänkte jag: Men herregud, vågar jag? Jag tog mod till mig och sa ja och det har jag aldrig ångrat.

Men att jobba heltid som dekoratör och utöver det ha femton pass i veckan var inte hållbart i längden. Så 1994 tog jag och min kompis Sara vårt pick och pack och drog till storstan för att gå hälsopedagogutbildning på Lillsveds folkhögskola.





ATT HITTA MOTIVATIONEN

IBLAND HAR ÄVEN JAG, trots att jag har lyxen att jobba med mitt intresse, tusen anledningar till att det inte fungerar att träna just i dag. Hur gör man då? Hur motiverar man sig? När jag tog en promenad med min kompis Brita Helleberg, som är legitimerad psykolog och organisationskonsult med specialområde prestation i kombination med hälsa och välmående, passade jag på att fråga hur hon tänker kring det här med träningsmotivation.

Brita tycker att det är klokt att vi hittar vårt varför. ”Ditt varför” kommer att hjälpa dig när motivationen tryter. Vad är viktigt för dig för att träningen ska bli av? Är det att träna på morgonen, sätta på någon bra musik, ha sköna kläder, göra det i grupp, träna ensam, boka in en bestämd tid i kalendern, ha ett mål, eller kanske något helt annat? Tänk efter vad som lyfter lusten i dig för att få till det.

STÄLL FRÅGOR OM DITT VARFÖR!

- Varför tränar du?
- Är det för att bli stark?
- För att bli mindre trött?
- Hålla dig frisk?
- Må ditt bästa jag?
- Tränar du inför en utmaning som till exempel ett lopp?

Brita pratar också om betydelsen att praktisera självmedkänsla, vikten av att säga till sig själv: ”Jag gör så gott jag kan utefter mina förutsättningar just nu.”

Här delar hon med sig av två övningar som kan öka motivationslusten. Jag hoppas att du kan ha glädje av dessa – kropp och sinne hänger ju ihop – dagar då du inte alls har lust, eller kanske inte bör träna fysiskt av en eller annan anledning, kan du ju göra någon av dessa i stället.

PROGRAM 1 UPPVÄRMNING

Rulla ner och upp | Sida till sida | Axelrullningar | Armsving | Armsving till sidan
Baksida lår | Höfter | Höftrullningar | Insida lår

Ju äldre vi blir, desto viktigare är det att vi värmer upp och att vi förbereder kroppen för träning, men det kan också vara något vi gör även när vi inte ska träna. Du kan till exempel börja morgonen med detta pass i stället för att kolla telefonen – det kan vara ett sätt att rulla i gång kroppen och lederna så att vi bibehåller vår rörlighet även om vi har tiden emot oss. Det måste inte se ut på ett speciellt sätt, det måste inte vara yoga, om du inte gillar det förstås. Du kan alltså lika gärna ta en stund med dessa övningar, viktigast är att du gör det som passar dig så det blir av!

Upplägg: 5–20 repetitioner/övning. Gör varje övning i ett flöde. **Passlängd:** 3–10 minuter, beroende på hur länge du stannar i varje övning.



Rulla ner och upp Stå höftbrett isär, dra in hakan, rulla sakta inkännande koda för koda ner och sedan upp. När du sträcker upp kan du tippa lite bakåt, spänn då rumpan så att du skyddar ryggen.

Sida till sida Stå höftbrett isär, ta tag om handleden och luta dig åt ena sidan. Titta upp lite framför armen om nacken tillåter. Byt sida.



Axelrullningar Placera händerna på axlarna, cirkla neråt, sträva efter att få ihop armbågarna och hålla dem ihop så länge du kan på vägen upp. Överdriv rörelsen så att du mjukar upp bröstryggen ordentligt. Byt och rulla sedan åt andra hållet.



Armsving Stå höftbrett isär och svinga armarna avslappnat upp och ner.

Armsving till sidan Stå lite bredare än höftbrett isär. Svinga nu armarna sida till sida. Här kan höften följa med och även blicken om det känns okej i nacken och om du inte blir yr.

PROGRAM 4 KÖKSSTOLEN

Knäböj med stol över huvudet | Armhävning från stol
Plankburpee med stolskliv | Bållövning



Knäböj med stol över huvud

Stå höftbrett isär med tårna lite utåt, ha hela fotsulorna i golvet under hela övningen. Sträck armarna upp med stolen i händerna. Böj i knäna, höften går bak och knäna går ut över fötterna. Ha blicken framåt och armarna raka. Gå bara så djupt du kan med bibehållen teknik. Pressa upp till stående igen, repetera.

Köksstolar, ja, dem kan man använda till lite av varje förutom att sitta på när du äter mat. Här kommer några förslag!

Syfte: Genom att använda köksstolen kan du göra övningarna mer avancerade, tyngre och du får jobba mer med rörligheten. Rörlighet och styrka, det är det du har nytta av när du så försmädligt halkar på den där isfläcken på väg hem från affären med matkassarna i händerna. Du klarar att parera i stället för att bryta lårbenshalsen. Om det blir för svårt eller tungt med stolen i knäböj och armhävning till att börja med, ja, då kör du utan tills du känner dig starkare. Våga vara på väg! **Upplägg:** 10 repetitioner/övning. **Passlängd:** Så många varv du hinner på 25 minuter.



Armhävning från stol Placera knäna på stolen och var så lodrät i överkroppen ner mot golvet som du kan. Genom att du har denna lutning blir det jobbigare och du kommer åt lite andra muskler än vid en traditionell armhävning. Sätt ner händerna med hela handflatan och alla fingrar i. Tänk att händerna är basen på en triangel, doppa sedan hjässan mot toppen av triangeln. Tänk på att ha aktiv bål genom hela rörelsen. Genom att klättra framåt med händerna och inte vara lika lodrät blir övningen lättare.

PROGRAM 9 **FOLHAMMAR**

Knälyft upp på bänk | Armhävning mot bänk
Fotdopp | Bålövning

Knälyft upp på bänk Kliv upp med ena foten på bänken och lyft andra knät högt. Låt armarna följa med. Kliv ner, byt ben. Hållning så att du inte tappar framåt.



Jag tillbringar så mycket jag kan av mina somrar i Ljugarn på Gotland. Att promenera där längs med vattnet ger ro för själen, och precis innan raukarna finns en liten bänk – som gjort för att också ge musklerna lite omtanke.

Syfte: Att våga göra saker utanför boxen, som att använda bänken på promenadstråket till lite styrketräning. Det bygger självkänsla, du är modig och vågar bjuda på dig själv! **Upplägg:** 10 repetitioner/övning/ben. **Passlängd:** Så många varv du hinner på 20 minuter.

*”De saker vi gör för att skydda oss från smärta –
håller också det vi längtar efter på avstånd.”*

LINNEA MOLANDER



Armhävning mot bänk Luta dig framåt mot bänken och försök att vara så rak och ”tajt” du kan i kroppen. Håll bålen när du sänker bröstet mot bänken. Böj armbågarna bakåt längs med sidorna.

PROGRAM 18

MAN TAGER VAD MAN HAVER

Utfall | Knäböj med armarna över huvudet | Hopp | Bröstpress

När man är ute och går, eller hänger runt i parken medan barnen leker, ja, då kan man passa på att köra ett pass. Här hittade jag en lagom lång pinne som jag kunde använda, sedan hade jag också ett längre gummiband i fickan.

Syfte: Genom att använda en pinne och ett gummiband blir övningarna lite tyngre, svårare och du får hjälp med tekniken i utfallen. **Upplägg:** 15 repetitioner/övning. **Passlängd:** 12–15 minuter vid 5 varv.



Utfall Håll pinnen bakom ryggen. En hand mot nacken och en hand i ländryggen. Variera hand uppe och nere när du kör ett nytt varv. Alternera växelvis benen fram och tillbaka. Ha koll så att det främre knät inte faller inåt mittlinjen. Aktiv bål, pinnen hjälper dig att inte falla framåt med överkroppen.

"Ville vi vara lyckliga, vore det lätt ordnat. Men vi vill vara lyckligare än andra, vilket är svårare, eftersom vi tror dem vara lyckligare än vad de faktiskt är."

CHARLES DE MONTESQUIEU



Knäböj med armarna över huvudet Ställ dig lite bredare än höftbrett, ta tag i pinnen och sträck armarna så rakt över huvudet det går. Böj i knäna, höften går bak, knäna ut över fötterna, hela fotsulorna i marken, aktivera bålen och håll dig så upprätt du kan med blicken rakt fram, räta benen och upprepa. Hela tiden med armarna sträckta.