

KARI SVENDSEN
har funnet sin treningsform

Her lærer jeg å trene riktig!



Kari Svendsen (51) har aldri vært glad i fysisk fostring, men nå har hun funnet en treningsform hun trives med. Gyrotonic kalles den, og går i stor grad ut på å trene frem riktig kroppsholdning. En personlig trener følger opp hver eneste øvelse, og passer på at muskulaturen styrkes og tøyes uten at leddene belastes.

HJEMMET-REPORTASJE



Tekst og foto:
Siri Walen Simensen

Store helsestudioer som er stappfulle av folk, har aldri fenget Kari Svendsen. Derfor er hun lykkelig fordi hun nå kan nyte roen og intimiteten når hun trener. Hun har stor tiltro til instruktørene på treningsstudioet hun bruker, og føler seg sikker på at det hun driver med nå er riktig for kroppen.

– Før slet jeg med en skade i ryggen og var generelt stresset og i dårlig form. Nå er jeg

mye bedre. Jeg har fremdeles litt vondt i ryggen iblant, men jeg holder smertene i sjakk ved å gjøre øvelser som styrker muskulaturen i ryggen og gjør leddene mykere. Jeg har fått hjelp til å bli et nytt menneske, sier Kari.

Vi er i sentret Links i Oslo, et senter der fysioterapeuter, massører, akupunktør og personlig trener samarbeider til beste for kundene. Her har Jan de Miranda (43) fulgt opp Kari Svendsen de siste to årene. Han er tidligere profesjonell danser og er nå ekspert på den såkalte gyrotonic-metoden. Som personlig trener har han aldri mer enn to kunder om gangen. Det gjør at han kan følge opp hver enkelt i hver eneste øvelse så

▲ KVITT SPENNINGENE:

– Jeg var stresset og pustet kjapt og nærmest overfladisk. Nå er jeg i kontakt med min egen kropp. Det å ha en personlig trener og riktig trening har gitt meg et nytt liv, sier Kari Svendsen fornøyd.

lenge treningen varer. Feilbelastninger skal ikke skje.

Å ha en personlig trener er blitt et populært tilbud til mennesker som ikke føler seg fortlørlig med andre typer trening. At en fagperson rettleder og motiverer, er til stor hjelp både for å komme i gang og for å holde treningen gående. Jan de Miranda understreker at det viktigste for ham er å gjøre folk kjent med sin egen kropp, slik

at de beveger seg riktig. Skuldrene skal bak og ned, ryggen skal være rett. Gjennom bevisst trening er det mulig å bli kvitt uvaner som gir fysiske plager. Den vanligste årsaken til stiv nakke og stiv rygg er gal holdning. Altfor mange går med oppheiste skuldre og puster ikke dypt nok, eller sitter med krum rygg og låste skuldre foran datamaskinen.

Stresset og sliten

Kari Svendsen reiser mye rundt for å holde konserter. Hun sitter mye og bærer tungt, for banjoen er jo alltid med. I perioder er livet svært hektisk for den sympatiske musikeren.

–Jeg følte meg kort og godt stiv som en stokk da jeg kom hit, men nå har jeg kontakt med min egen kropp igjen. Har jeg en dårlig dag og kommer meg hit, føler jeg meg bedre med én gang, sier Kari, som i perioder har slitt med stress og har hatt typiske stressplager.

–Da Kari kom til oss, merket jeg raskt at hun ikke pustet dypt nok. Vi har jobbet bevisst for å bedre pustekoordinasjonen. Et menneske som bare puster halvveis ned til lungene, bruker skuldrene for å puste. Da kommer også stemmen i trengsel og nakken blir stiv. Slik var det også med Kari. Fordi hun dessuten har en jobb som medfører mye reising, blir det mye sitting. For mye sitting gjør benmuskulaturen kort. Når benmuskulaturen er for kort, må ryggen kompensere for det, og resultatet er smerter i ryggen, forklarer de Miranda.

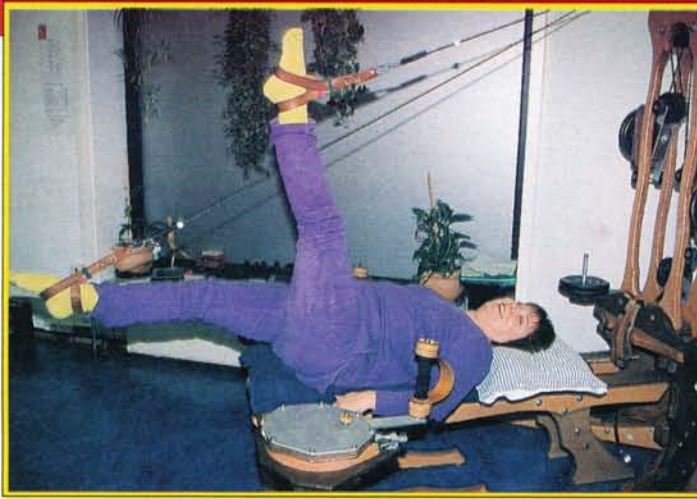
Hemmeligheten bak treningsformen han instruerer, er å tenke på ledd og muskulatur som en helhet. Øvelsene skal styrke og tøy muskulaturen, samtidig som man myker opp og finjusterer leddene. En av grunnreglene er at ingen øvelser skal gjøre vondt. Gjør en øvelse fysisk vondt, må man finne en annen måte å gjøre den på.

–Trening er ikke bra hvis den ikke utføres riktig. Feil trening kan ødelegge mer enn det gagnar, understreker de Miranda, som rådfører seg med leger, kiropraktorer og særlig fysioterapeut når en kunde sliter med

STYRKER OG TØYER:

Hemmeligheten med gyrotonic som treningsform er at muskene styrkes og tøyes, samtidig som leddene får bedre bevegelighet. Jan de Miranda er personlig trener for Kari Svendsen, og hjelper henne med å få bedre holdning.

– Rett ryggen og pust dypt ut!



▲ **STREKKER BENMUSKULATUREN:** Folk som sitter mye, får ofte for kort benmuskulatur. Da gjelder det å strekke den ut, slik at ryggen slipper å kompensere.

smerter. Målet er å finne øvelser som øker leddutslaget og utvikler koordinasjonen. Det er et kjent faktum at ledd som er trykt for hardt sammen, fører til både stivhet og smerte. Økt leddutslag er derfor et stort mål, og i den sammenhengen er treningsapparatene i gyrotonic svært viktige.

–Poenget er å strekke leddene når du gjør øvelsene. Fordi Jan kontrollerer at jeg både beveger meg og puster riktig, feil-

belastes ikke kroppen. Det blir bedre bevegelse i leddene, og muskulaturen blir sterkere. Jeg har ikke lenger følelse av å være sammentrykt og ubevegelig, sier Kari fornøyd.

Ble kvitt spenningene

Normalt blir ledd trykt sammen på grunn av tyngdekraften. Jan de Miranda jobber for å motvirke dette. Gyrotonic er basert på yoga, tai chi, svømming og ballett; bevegelsene skal være flytende og gi minimal belastning i leddene. Det er en behagelig måte å trene på.

–Alle muskler har en motmuskel. Når en muskel tar i, slapper en annen av. Ved å gjøre folk bevisst på dette kan de lære

seg et nytt bevegelsesmønster og bli kvitt spenningene, forklarer de Miranda, og sier at skandinaver ofte har det han kaller et lukket brystben; de skal ikke vise følelser og får en forknytt holdning. Når brystbenet er lukket, mister skulderbladene kontakten med musklene, som drar dem ned. Resultatet er dårlig bevegelighet og holdning.

–Jeg er selv et bevis på at det går an å trene bort slike problemer. Jeg er kvitt det meste av spenningene, sier Kari, og sier at det fineste med hele treningen er at den er så skånsom og lystbetont. Det finnes ikke jag og mas over treningstidene. Hun blir både svett og sliten, men føler at hun får overskudd etterpå.

–Min jobb er først og fremst å kode inn riktig bruk av musklene, slik at de blir tøyd og styrket. De fleste må trene på å holde skuldrene nede for å få riktig holdning. Holdningsarbeid som dette bør være vesentlig i alle typer trening. Det er fort gjort å trene seg enda stivere, sier de Miranda, og anbefaler alle å trene på å stå med bekkent rett og å holde ryggen rett når man sitter.

–Gjør du det til en vane å stå og sitte riktig, vil livet føles adskillig lettere, sier Jan de Miranda. ♦

siri-walen.simensen@hm-media.no

