

The Accidental Ergonomist

Power not pain with Tim Finucane



Mer styrka och mindre värk på gymmet

Under många år har jag träffat och coachat hundratals personer som tränat på gym, inklusive personliga tränare och andra hälsoexperter. Nästan alla hade lärt sig att hålla ryggen rak, att dra axlarna bakåt, mm samt att sätta sig på sittbenen (eller mitt över fötterna alt över hälarne vid stående) när de övade och tränade. **Samtidigt led många fortfarande av värk i ländryggen, axlar och/eller nacken** - trots regelbunden träning och trots alla försök att hålla kroppen korrekt balanserad.

Det som dessa personer dock inte kände till var sättet som dessa 'vanliga' sätt att balansera och hålla ryggen och kroppen leder till oppressed kropps användning. Dvs kroppshållningar och arbetsställningar som är **försvagade** på ett sätt som gör att man **upprätthåller** eller till och med **förvärrar** besvär i ländryggen, axlar och nacken.

Den här **försvagning av kroppen** uppstår på gym (och andra ställen) därför att **skillnaden mellan elevated och oppressed kropps användning** är än så länge relativt okänd.

Ett underliggande problem är att de flesta av oss har lärt oss att sitta bra och stabilt (elevated) uppnås bäst genom att hålla ryggen rak eller kroppen 'i lod', med kroppsvikten över sittbenen.

Men **detta stammer inte**, och det är här skon klämmer. Den bästa sittställning uppnår vi genom att balansera kroppen över benen, strax framför sittbenen, så att hållningen blir både starkare och stabilare samtidigt som den blir mer avspänd.

Det bästa sättet att reda ut vilka 'recept på bra hållning' är bra alt mindre bra eller rent av fel är genom att **pröva kroppens förmåga att hålla samman** när den utsätts för en mindre fysisk belastning som hotar att förvränga hållningen (**MUBA**). Sättet som kroppen svarar på sådana belastningar avslöjar vilken kontrollstrategi individen använder för att hindra att kroppshållningen förvrängas. Dessa tester avslöjar att kroppshållningar som skapas av att man är 'i lod' eller av att man håller sig 'rak i ryggen' blir svagare eftersom förmågan att hålla samman försvagas så fort man tillämpar den här sortens tänkande.

Har du prövat övningarna som jag beskrev tidigare (**Sitting 101/Sitt som en Buddha!**) kan du nu pröva samma sak när du träna på gymmet. Dvs jämför skillnaden mellan att sitta elevated (korrekt balanserad) kontra oppressed (inkorrekt balanserad) medans du tränar med vikter. Var inte förvånad om du upplever att elevated sittande känns lättare samt att du blir starkare. Givetvis varierar skillnaden från person till person. Men en **kraftökning på 15-20%** är inte alls ovanligt.

Vem som helst kan uppleva den här sortens förbättring. Eftersom de flesta använder kroppen oppressed (utifrån en felaktig balansering) innebär det att alla - även de som tränar på gym - har inget att förlora på att åtminstone undersöka saken.

När du sedan upptäcker att du blir 15-20% starkare kan det vara värt att be din gymchef om att få medlemsavgiften sänkt lika mycket.



Sitter denna PT elevated eller oppressed?
Skillnaden är 20% mer eller mindre kraft i
övningen...

Tim Finucane. 'The Accidental Ergonomist'
Power Ergonomics from Sweden
www.powerergonomics.com