

## ÖVNINGAR SOM GER BÄTTRE HÅLLNING



**Ankle Knee Cross Over - Elevated:** Aktiverar kraftfullt våra djupaste stabilisatorer samtidigt som våra kompensatoriska muskler balanseras. Kopplar på ryggen och balanserar bäckenet.



**Floor Clock - Overhead Position:** Rätar ut hela kroppen för att motverka de hållningsfel som uppkommer vid sittande.



**Prone heel presses:** Balanserar ljumskmusklerna mot de yttre bäckenmusklerna. Korrigerar obalans i bäckenet.



**Kneeling - Groin Stretch:** Öppnar upp och stabiliserar höften. Lär kroppen belasta jämt in i båda höfterna.



**Straight Arm Pec Stretch:** Övning stående mot vägg som ger en stretch av bröstmuskeln för att motverka att axlarna faller fram.



FÖRE

Obalansen i höften har skapat en snedvridning och gjort att höger axel faller ned.



EFTER

Ännu finns en viss antydning till att höger axel sjunker ned, men mycket har hänt under de senaste veckorna.



FÖRE

Första bilden på ÖA Helgs reporter Sandra Nordlund, höften lutar framåt och skapar en obalans och vridning.



EFTER

Efter sex veckor av näst intill daglig postural yoga har ÖA Helgs reporter fått en ny, bättre hållning.



Rebecca Reis har tränat hårt under hela sitt liv, men efter en skada och att hon fysiskt gick in i väggen för några år sedan har hon omvärderat sitt sätt att se på träning.

Blod, svett och tårar - att bygga en stark kropp handlar om att pressa sig mentalt och fysisk. Eller? Enligt Rebecca Reis är det snarare tvärtom. I sin egenutvecklade träningsform Postural yoga propagerar hon för det omvända.

- Det som är fantastiskt är hur lite som krävs. Övningarna är väldigt enkla och vem som helst kan göra dem.

# Rebecca har utvecklats en egen yogaform

**ÖRNSKÖLDSVIK** I en soldränkt studio på Vikingahöjden, med utsikt mot Rådhuset, möter jag och fotografen Hanna Persson yogaläraren och posturaltränaren Rebecca Reis. Det är slutet av april och i en månads tid ska min kropp stärkas i sitt allra djupaste lagernärmare bestämt i de äkta hållningsmusklerna.

- Det är väldigt energisnåla muskler som ska kopplas på automatiskt i våra kroppar, 24 timmar om dygnet. I och med vår livsstil idag, med för mycket stillasittande i allt tidigare åldrar, tappar vi tyvärr kontakten dem, förklarar Rebecca Reis.

**En behandling för stressade kroppar** Rebecca har de senaste åren utvecklats en egen form av yoga - Postural yoga - som går ut på att aktivera dessa hållningsmuskler. Det är en kombina-

tion av postural terapi, som hon själv kom i kontakt med efter en skada 2012, och yoga.

- I vanliga postural terapi betar man av övningar efter varandra - det är ganska intensivt. Det jag tagit in från yogan är ett fokus på andning och att jobba med mjuka rörelser och solhållningsmusklerna.

**Postural yoga är** enligt Rebecca en träningsform som alla kan utföra och den ska ses som en förutsättning för att få ut det mesta av all annan träning. - När yogan utvecklades använde vi våra kroppar på ett helt annat sätt än i dag. Nu sitter vi mycket och allt tidigare, så vi förlorar vår naturliga hållning. Våra kroppar lever runt mycket stress och stressade, stillasittande, kroppar kopplar på de ytliga muskelgrupperna. Postural yoga gör att vi får



**När yogan utvecklades använde vi våra kroppar på ett helt annat sätt än i dag.**

Rebecca Reis

tillbaka den naturliga aktiveringen av hållningsmusklerna.

Vårt möte i studion börjar med en kroppsinspektion. Barfota på en yogamatta står jag stadigt och försöker att slappna av. Rebecca ska nämligen fotografera min hållning. Från alla håll. - Det här gör jag för att kunna jämföra, och se resultatet av din träning, förklarar hon.

**Jag förväntar mig en** viss antydning till ostkrokshållning - spenderar ju trots allt större delen av mina dagar vid ett skrivbord.

När resultatet visas upp är jag lite förvånad - jag är inte "kutryggad" - jag lutar snarare. Likt en backhoppare ser min stillastående kropp - om än rakryggad - ut att färdas framåt.

- Det vi ser här är att du liksom skjuter fram höften och det skapar en oba-

lans. Dina ljumskmuskler aktiveras inte som de ska, tillägger Rebecca.

- Det här ska vi nog få ordning på, säger Rebecca med ett leende.

**Redan efter en** timmes genomgång har min hållning förbättrats - Rebecca har bildbevis för den skeptiske. Nu återstår uppdraget att bibehålla det hela. Med mig hem får jag ett program utformat för att först och främst aktivera mina ljumskmuskler för att de ytliga musklerna runt bäckenet ska kunna slappna av.

- Eftersom du sitter mycket, som det ser ut för de flesta av oss idag, så har dina framlår tagit över ljumskarnas arbete. Hade du däremot suttit på huk, så hade detta inte skett då framlåren inte kan jobba under 90 grader.

En av mina övningar går ut på att jag på ryggska pressa samman knäna mot

ett block - försiktigt, försiktigt. På inandningen pressar jag samman, på utandningen släpper jag sakta efter.

"Det svåra - men viktiga - är att inte ta i för mycket" minns jag att Rebecca påpekar många gånger under vår genomgång i april. Vi kommer båda från fotbollens värld och är vana att det ska krävas blod, svett och tårar innan man förtjänar resultat av sin träning.

**Hela mitt program** är stillsamma övningar och även om det tar några dagar att komma in i det hela, så sätter det sig snart i min dagliga rutin.

I ärlighetens namn känns det inte riktigt som att jag tränar. Därför är det med förvåning jag inser att jag börjar känna av mina ljumskar - genom träningsvärken.

Men jag blir också mer medveten, min hjärna reagerar när min kropp

hamnar i gamla "ovanor" när jag skjuter fram bäckenet, lägger tyngden på ena höften eller spänner.

## En dryg månad senare

Snön har gett vika för värmen och världen står i full blom när jag återvänder till Rebeccas studio drygt en månad efter vår första träff. Lite nervös är jag - för jo jag har följt mitt program näst intill varje dag. Men har jag gjort det rätt - och har det gett några resultat?

Jag ställer mig lydigt på mattan och låter henne fota.

- Jag ser på en gång att det hämt mycket, säger hon.

När hon visar mig bilderna blir jag mer än positivt överraskad. Skillnaden på före och efter är slående och det trots att jag inte svettats en enda



**Övningarna är väldigt enkla och vem som helst kan göra dem.**

Rebecca Reis

droppe under på yogamattan under den här månaden.

- Det som är det som är fantastiskt - hur lite som krävs, övningarna är väldigt enkla och vem som helst kan göra dem, säger hon.

**För Rebecca tar arbetet** med att hålla klasser och personlig träning i Postural yoga allt mer tid. Hon håller föreläsningar och har både en och två gånger anlitats som instruktör under olika retreats. Senast i april var hon i Costa Rica, där hon även höll sin första live-klass på youtube.

Just närvaron på internet är någon hon satsar allt mer på:

- Just nu håller vi på att utveckla en ny plattform där vi ska erbjuda liveklasser men även bibliotek där man kan söka efter instruktionsvideor för olika övningar.

För att fler ska kunna vara med, och även för att det ska passa Rebeccas livsstil med allt fler resor, har hon börjat satsa allt mer på att kunna erbjuda klasser live på nätet.

**Nästa måndag** håller jag en gratis liveklass på Facebook igen, och till sommaren håller vi första kursen på den nya plattformen, säger hon innan vi skiljs åt.

**Text**  
Sandra Nordlund  
0660-29 55 75  
sandra.nordlund@mittmedia.se

**Foto**  
Hanna Persson  
0660-29 55 65  
hanna.persson@mittmedia.se