

## Yoga för löpare – stor nytta med få rörelser

Löpartrenden håller i sig. Och nu tycks allt fler även se nyttan med att kombinera löpningen med yoga. **Åsa Åhman** ger här några enkla och matnyttiga tips.

**TEXT:** Pernilla Cristvall/Åsa Åhman

**MODELL & INTERVJUPERSON:** Åsa Åhman

**FOTOGRAF:** Kalle Börjeson

Löparvägen håller i sig och allt fler knyter på sig löparskorna och ger sig ut på stigar och vägar runtom i landet.

Här ger yogaläraren Åsa Åhman vägledning till hur du kan väva in yoga i din löpträning för att skapa mer balans i kroppen och på så sätt få ut mer av din löpning.

### Stela muskler vanligt

Löpare dras ofta med stela muskler i vader, rygg och höfter. Yoga kan då vara ett bra komplement och fungera som uppvärmning, stretch eller kompletterande träning för att undvika stelhet men också för att förbättra löpsteget och den allmänna hälsan.

– Löpning är en bra träningsform för kroppen med många positiva fördelar, men tränar man för ensidigt får det sina konsekvenser som på sikt kan leda till belastningsskador, säger Åsa Åhman som har arbetat inom träningsvärlden i över 20 år och

anordnar regelbundna workshops med temat yoga för löpare.

Yogan är ett fint komplement till löpningen för att skapa och underhålla balans mellan flexibilitet och styrka så du kan röra dig smidigare, andas lättare och hitta mer spänst i steget. Den kan också hjälpa dig förstå din egen kropp bättre om hur den fungerar och vad den behöver.

### Öppen för förändringar

– Om du exempelvis märker att du är stelare än vanligt i en kroppsdel är det något du behöver ta hand om innan stelheten blir värre, vilket i sin tur betyder att du behöver göra något annorlunda mot vad du har gjort hittills, säger Åsa.



**”Tränar man för ensidigt får det sina konsekvenser som på sikt kan leda till belastningsskador ”**



### Bakåtböjning av ryggen

Andas in och böj ryggen bakåt. Ta med armarna och håll dem böjda för att lättare få bak axlarna och för att få en större böj i bröstryggen. Svanka inte för mycket då nedre delen av ryggen och nacken redan är böjd bakåt. Låt skulderbladen dras ner mot sätet så att nacken blir lång.



### Massage av foten

Håll dina fötter mjuka och följsamma genom att massera dem regelbundet med händerna eller en tennisboll. Lagg tyngden gradvis över bollen och rulla långsamt bollen under fotsulan. Ta gärna stöd mot en vägg med händerna för att kunna röra dig långsamt och inkännande. Lagg så mycket tyngd på bollen som känns behagligt. Om det blir för intensivt reagerar kroppen genom att bli stelare så hitta en lagom nivå för dig.

Övningar fortsätter på nästa upplag >>>

## 4 tips för dig som löptränar

- Yoga med och inte mot kroppen. Yoga kan vara ett sätt att "ta tempen" på hur du mår och vad kroppen behöver för stunden. Men då behöver det vara en yoga som är så pass långsam att du faktiskt hinner känna efter. En flödande vinyasaklass kräver ofta stor erfarenhet för att du ska hinna reflektera över något annat än var och hur du ska placera kroppen.
- Använd alla funktioner i kroppen för att göra den mer balanserad. I en bra yogaklass förekommer ett användande

av kroppens alla ledfunktioner. Att du exempelvis i höften gör flexion, extension, abduktion, adduktion, medial- och lateralrotation. På vanlig svenska betyder det att man rör benet framåt, bakåt, utåt och inåt samt roterar benet utåt och inåt.

- Allt hänger ihop. I yogan ser man kroppen som en helhet. Om du har en förståelse för hur bindväven hänger samman, så förstår du också att om du masserar fötterna så släpper du på spänningar i hela baksidan av kroppen.

- Rör dig smart med minimal energiförlust. I löparspåret eller på yogamattan har du allt att vinna på att dra nytta av gravitationen, dragningskraften, så snart du har en rörelse neråt. När du omvänt rör dig uppåt, mot gravitationen, kan det hjälpa om du lyckas föreställa dig att rörelsen görs åt dig och att du dras med i den av bara farten. Det innebär att du går från en mindre viljestyrd till en mer känslöstyrd rörelse. Det kostar mindre i energi och kommer från djupare muskellager i kroppen som vi vanligtvis inte kommer åt i vår träning.

### Rundning av ryggen framåt

Andas ut och gör sen ryggen rund genom att skjuta ryggen bakåt, dra svanskotan ner mot golvet, dra in magen och dra isär skulderbladen. Vik även in hakan mot bröstet så att hela ryggraden kommer med. Om du böjer knäna går det ännu lättare. Fortsätt i långsam takt att göra denna och förgående övning några gånger i andningstakt tills du upplever att ryggen mjuknat.



### Vridning

Sitt på huk med böjda tår för en extra fotstretch (övningen kan också göras stående), korsarmarna över bröstet och rotera ryggen åt ena sidan på utandning. När du andas in kommer du tillbaka till mitten igen och rotera sedan åt andra hållet på nästa utandning. Fortsätt att rotera åt båda hållen några gånger i takt med din andning.



### Sidoböjning

Sitt på huk med böjda tår för en extra fotstretch (övningen kan också göras stående), lyft en arm mot taket och förläng hela ryggen och sidan, gör sen en mjuk böj åt sidan och stötta med den undre handen. Tänk att du drar armhålan bort från höften för att skapa längd i sidan. Möt stretchen med några mjuka andetag från insidan innan du byter sida.



### Underarmsplanka med rotation i höfterna

Stärk dina höfter genom att öva rotationer utåt och inåt, här i kombination med en styrkeövning för bålen. Kom till en planka på underarmarna där du aktivt trycker ner underarmarna i golvet och breddar ryggen mot taket. Tänk att hälar dras bakåt och att toppen av huvudet dras åt motsatt håll för att förlänga kroppen. Fäll hälar åt ena

hållet, spreta med tårna för att hålla stabiliteten i benen och gör ditt bästa för att hålla längden genom kroppen, det vill säga behålla formen av en planka. Se hur parallella höfterna kan bli mot golvet utan att förändra fotpositionen. Ta en paus när du blir trött och byt sen sida.



### Baksidan av låren

Ställ dig med händerna axelbrett isär mot en vägg, backa med fötterna, fäll över höfter, sträck ryggen lång och hitta en mjuk svank i ländryggen. Håll nacken som en förlängning av ryggraden. Hur högt eller lågt du har händerna kan du bestämma beroende på dagsformen av dina framstrings (baksidan på låren). Omnar det för mycket tar du händerna högre upp, känns det mjukt och behagligt dränk händerna längre ner på väggen. Böj mjukt i knäna och känn fötterna mot underlaget. När du andas ut så känner du att hölarna blir tunga och dras ut mot golvet samtidigt som du lyfter sittbenen (rumpan) upp mot taket. När du andas in så böjer du i knäna igen. Sedan du kan hålla den mjuka svanken samtidigt i pulsringen. Fortsätt att pulsera med ditt andetag, böj och sträck benen, tills du känner att baksidan på låren blir mjukare och längre.



### Åsa Åhman

är utbildad yogalärare inom bland annat ashtangayoga och anusarayoga och är Experienced Registered Yoga Teacher inom The Yoga Alliance, USA. Hon ingår i yoga-kompetensteamet på Sats Elxia där hon bland annat utvecklar deras yogaprodukter. Åsa fascinerar av kroppen och uppskattar utbildningar för lärare som har starkt fokus på anatomi och biomekanik. Hon är snart färdigutbildad i Rolifing, en kroppsterapi som fokuserar på bindväv.

### Yoga för ryggen med Daniela Schütt

Utsidan 64 inleder vi en serie där yogalärare delar sina bilder och övningar. Se också vår serie för skadeförebyggande och säker yoga på yogafordig.nu/yogaform



Se förmåner för dig som prenumererar, se mer på [www.yogafordig.nu](http://www.yogafordig.nu)

# Den ledande livsstilsmässan inom hälsa

Stor yogaavdelning | Föredrag på Yogascenen  
Prova-på-pass i Yogagläntan | Stort yogakonvent



## ALLTFÖR HÄLSAN

27-29 NOV 2015

EN DEL AV **FIT FOR LIFE WKND**  
FITNESSFESTIVALEN | ALLT FÖR HÄLSAN | ACADERMIA