

10 DAGARS UTMANING **WABE** **RUNNING**



I WabeRunning använder vi pressredskapet Waber och pressurbollar för att släppa på spänningar som relaterar till de områdena som ansträngs extra vid löpning. Programmet är användbart såväl för erfarna som ovana löpare.



I samarbete med InMo Medveten Träning stödjer vi projektet #RunSugarRun. Projektet är sponsrat av WNT Sport & Nutrition och Bio-Life och har startats av Carolina Jorhem och Maria Cajdert. Tillsammans ska tjejerna ge sig på att springa Womens Health Halvmaraton i april 2016. Målet är att tjejerna, tillsammans med WNT Sport & Nutrition och Bio-Life, ska inspirera till träning och bra kost och samtidigt samla in 150 000 kr till diabetesfonden. KLICKA HÄR för att skänka en peng och KLICKA HÄR för att följa dem på Facebook!

Diabetes är idag en av våra stora folksjukdomar i Sverige, och enligt Diabetesförbundet lider 400 000 människor av sjukdomen. Projektet vill hjälpa till att lyfta att motion är viktigt för alla, och speciellt viktigt för dem som har diabetes. Genom att äta rätt och röra på sig regelbundet kan man nämligen få ett jämnare blodsocker och få en lättare vardag.

Vi har tillsammans med Carolina satt ihop ett speciellt mobilitets- och återhämtningsprogram som fokuserar på de områdena som ansträngs extra vid löpning (extra viktigt om man är en ovan löpare) samt vissa områden där Carolina var lite extra stel på grund av sin bakgrund som styrkelyftare.

Nedan följer ett WabeRunning program som Carolina kommer göra under tio dagar och därefter kommer vi utvärdera vilka övningar hon ska fortsätta med. Programmet består av 12 övningar (där pressur och stretching varvas) och själva programmet tar 26 minuter att göra. Avslutningen på programmet syftar, utöver att öppna upp brösttryggen och andningsmusklerna, även till att aktivera en avslappningsmekanism i kroppen ("Rest & Digest") som leder till bättre vila, sömn och återhämtning.



WABERUNNING COMMITMENT



Jag lovar härmed mig själv att under tio dagar genomföra följande 26 minuters träningsprogram en gång per dag.

Underskrift:

Namnförtydligande

Datum:



WABERUNNING TRÄNINGSPROGRAM

Övning 1 a - FOTGOS: Rulla ut plantar fascian under foten med en lacrosse boll (30 s per sida). Det här området påfrestas en hel del vid löpning. Är man ovan löpare så är det extra viktigt att massera ut det här området. Gör ofta väldigt ont i början!



Övning 1 b - FOTGOS: Rulla ut plantar fascian under foten med två lacrosse bollar (1 min). När du kan stå en hel minut på med fullt tryck så har du fått "Fit Fascia" under foten!





Övning 2 - VADMASSEAGE: Massera ut **ALLA** knutor i vadmusklerna (**1 min på varje sida**). Leta upp de triggerpunkter och områden som är ömma. Var inte blyg för att ta i! Det behöver tyvärr göra lite ont för att det ska hjälpa.



Övning 3 - VADSTRETCH: Stretcha ut både plantar facian och vadmusklerna (**1 min på varje sida**). Efter pressur och massage är det lättare och stretcha en muskel. Hjärnan och nervsystemet har då fått bättre kontakt med musklerna och det är då lättare att släppa på spänningar inifrån och ut (dvs hjärna signalerar till musklerna att slappna och därmed kan de olika "handbromsarna" i musklerna släppas).





Övning 4 - HAMSTRINGSPRESSUR: Pressa ut spänningar och stelheter på baksida lår (1 min på varje sida). Här syntes en del av Carros gamla synder, hehe, vilket som gör att här finns det en del att vinna (när framsidan drar benet framåt vill vi att antagonisten på baksidan ska kunna slappna av...vilket är lite svårare om den både är kort och stel). Hamstring är stor och tar tid att trycka ut. Ha tålamod och ta ett område i taget.



Övning 5 - DEN ELAKA RUMPSITTAREN: Sätt dig på pressurbollen och massera ut rumpan (30 s på varje sida). Om en muskel som heter piriformis är för spänd så gör den att fötterna roteras utåt när vi går eller springer (man går lite som en clown). Så här får man en chans att både få piriformis att slappna av samt hela sätesmuskulaturen. Tar ofta ett antal gånger innan dessa muskler verkligen slappnar av.





När du sitter på bollen kan du böja benet och rulla över lite lätt åt sidan. Det är lättare att slappna av på utandningar så fokusera på att verkligen slappna av på mjuka utandningar :)



Övning 6 - HAMSTRINGSTRETCH: Stretcha ut rumpan och framförallt baksida lår med ett gummiband (30 s på varje sida). Efter pressur belönas vi med lite stretch. Målet är att kunna dra upp benet vinkelrätt mot golvet. Utan gummiband såklart ;)





Övning 7 - REN IT-BANDS KÄRLEK: Massera ut bindväven på utsidan av benet (1 min på varje sida). Här kan du antingen ligga stilla eller rulla lite framåt och tillbaka. Bindväven på utsidan tar lång tid att få riktigt bra resultat på MEN ack så viktig. Gör att du kan undvika löparknä och "löparhöft" (hip bursitis) som orsakas av att en del av IT-bandet skaver mot delar i knäet och/eller höften.



Övning 8 - PSOASPRESSEN: Få höftböjaren att slappna av (2 min på varje sida). Psoas är den stora stressmuskeln som spänns av stress och av att sitta för mycket. Resultatet blir då ofta att ländryggskotorna dras ihop och framåt (vilket ofta orsakar ryggsmärta). För en fräsch höft/ländrygg och en fin upprätt löpstil (motsatts till att springa med ankstjärt) så behöver vår psoas vara glad.





Och lägg dig på bollen (när den ligger på Wabern). Bollen ska tryckas in i kroppen några centimeter innanför höftbenet. Kan kännas ovan i början men mycket skönt efter ett tag.



Övning 9 a - STRETCH FRAMSIDA LÅR OCH HÖFTBÖJAREN: Häng framåt för att stretcha framsida lår och höftböjaren (30 s på varje sida). Innan du byter sida så gör du övning 9 b också. Spänn gärna rumpan för att enklare trycka fram höften.





Övning 9 b - STRETCH FRAMSIDA LÅR OCH HÖFTBÖJAREN: Ta en pinne som stöd medan du stretchar framsida lår och höftböjaren (30 s på varje sida). Mycket bra övning för att enklare kunna springa mer upprätt (kontra ihopsjunket på grund av dålig hållning).



Övning 10 - DEN MAGISKA AXELJUSTERAREN: Ta en dörrkarm och ge lite massage på kapp- och halsmusklerna (30 s på varje sida). När vi sitter framför datorn är det lätt att dra upp axlarna. Många gör detsamma när de springer. För att undvika att förbruka onödig energi på grund av spända axlar och nackmuskler så är detta en effektiv övning att få dessa område att slappna av.





Övning 11 - DEN STORA BRÖSTRYGGSÖPPNAREN: Ligg på Wabern för att stretcha upp hela bröstkorgen...positionen på händerna kan du experimentera med (5 min). När vi springer vill vi ha en rörlig bröstkorg och naturligt tillbakadragna axlar. När vi stressar och/eller sitter på stolar sker ofta det motsatta, det vill säga vi sjunker ihop framåt. Detta påverkar bland annat andningen negativt. Om man ska springa långt, som Carro ska, då vill man ha så lite spänning som möjligt i bröstrygg och axlar. Allt för att armrörelsen ska kunna ske så mjuk och avslappnat som möjligt, samtidigt som vi andas optimalt.



Övning 12 - DEN SKÖNA NACKFÖRLÄNGAREN: Låt kanterna på Wabern massera nackmusklerna i skallbasen samtidigt som det sker en förlängning av nacken (2 min). De sista två övningarna är väldigt avslappnande och hjälper därmed kroppen att komma in i ett vilsamt tillstånd. I det här tillståndet kopplas "Rest & Digest" mekanismen i nervsystemet på, istället för att aktivitets- och stresssystemet (sympatiska nervsystemet bland annat gör att blod pumpas bort från magen till stora muskelgrupper) är påslaget. Så för optimal vila, sömn och återhämtning så behöver kroppen varvas ner!

