**Eva Berggren värmer upp.** Jogga på stället 2–3 minuter, variera med höga knäuppdragningar. Håll händerna framför dig och nudda med knäna vid dem. Hoppa hopprep är ett annat bra sätt att värma upp på.

# ALLT DU BEHÖVER FÖR ATT KOMMA I FORM

**Starkare, smidigare, bättre balans. M:s träningscoach har skräddarsytt ett enkelt och effektivt program för dig som läser M och som vill komma i form i ditt eget hem.**

Av Annika Ortmark Lind Foto Peter Knutson

## Ha hållningskoll!

Tänk på hållningen i alla övningar, sträck upp dig, känn dig stolt och ”dra in naveln” för att stärka coremusklerna. När du jobbar med gummiband, tänk på att det ska finnas motstånd i alla övningar (det ska aldrig hänga slappt).

# Nu kör vi!

● **Eva Berggren**, 64, är gymnastikdirektören som blev personlig tränare med 50-pluskvinnor i fokus. I dag har hon sin verksamhet i Djursholm utanför Stockholm och du möter henne återkommande i M som en av våra viktcoacher.

Exklusivt för dig som läser M har hon satt ihop åtta smarta, stärkande övningar som du enkelt gör hemma. Det räcker med tio minuter och du är igång! Eller också dubblar du tiden. Oavsett hur ofta eller länge du väljer att träna gör du det i ditt eget lilla hemmagym.

– Det ska vara enkelt och lustfyllt, kanske framför tv:n med **Malou** på förmiddagen eller till din favoritmusik. Själv sätter jag på *Kom igen, Lena!* med **Håkan Hellström**, säger Eva Berggren.

– Jag brukar tänka att man vill ha en kropp som är skön att åldras i, och då behöver man stärka musklerna kring mage och rygg – coremusklerna – men även de stora muskelgrupperna i benen samt ha en bra balans och rörlighet. Vi vill fortsätta kunna böja på benen och ryggen, inte ha ont och orka leka med barnbarnen. Dessutom: om du blir sjuk går ofta rehabiliteringen mycket bättre om du har en tränad kropp. Det är en investering i både nutid och framtid.

Forskningen styrker dessa påståenden. Dessutom vet vi numera att man kan bygga muskler hela livet och att träning gör att det bildas nya hjärnceller.

Eva Berggren sätter helst samman ”komplexa” övningar, vilket gör träningen mycket effektiv. Genom att till exempel göra axelpress när man sitter på pilatesbollen blir det en övning för både styrka och balans. Stora muskelgrupper i mage och rygg aktiveras samtidigt som man stärker axlarna.

Riktig smart-träning för hela kroppen, med andra ord. ●

## TRÄNA SÅ HÄR

● Gör varje övning 1 minut, vila 15 sekunder, och fortsätt med nästa övning. Ett varv med de 8 övningarna tar cirka 10 minuter. Välj om du vill göra ett varv eller flera.

● Känner du dig ovan kan du börja med att göra varje övning 30 sekunder i stället.

● Du kan också välja att göra 4 övningar ena dagen och de andra 4 nästa.

● Addera en timmes promenad om dagen, med eller utan stavar, och du får ett bra grundflås samt styrka, rörlighet och balans.

## 1. BENBÖJ MED THERABAND

Stå höftbrett med armarna hängande neråt. Placera therabandet under fötterna och håll det i händerna. Tänk att du sätter dig på en pall som inte finns där och dra samtidigt therabandet uppåt med armarna. Upprepa.

**Bra för:** De stora muskelgrupperna i benen och sätet, men också coremusklerna samt armar.

## 2. AXELPRESS PÅ PILATESBOLL

Sätt dig på bollen med hantlarna i axelhöjd. Sug in magen och pressa armarna uppåt. Upprepa i lugnt tempo, tänk på att behålla din fina hållning.

**Bra för:** Axlar men också mage, rygg och balans.

## 3. BRÖSTPRESS SIDLEDES

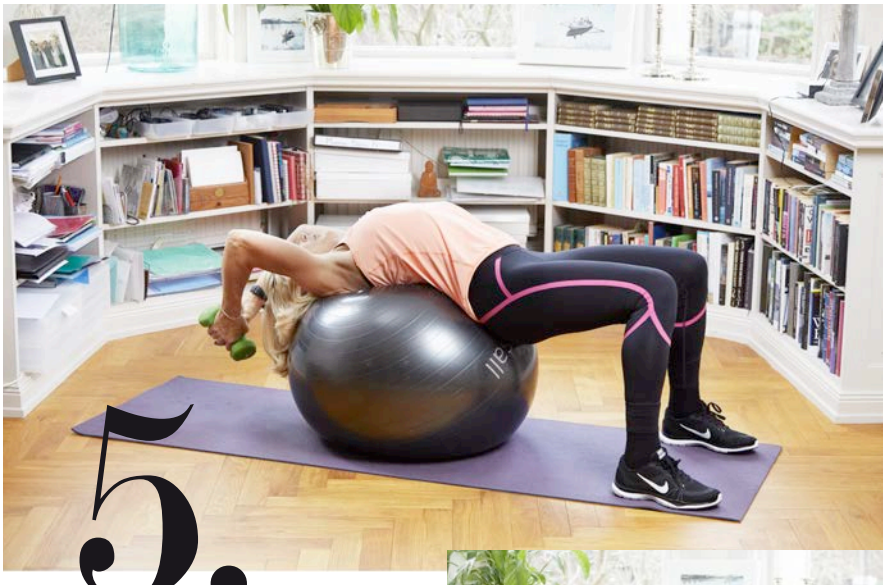
Stå höftbrett och håll therabandet dubbelvikt framför dig i brösthöjd. Dra isär armarna så mycket du kan och håll sedan emot hela vägen tillbaka. Therabandet ska inte bli slappt. Upprepa i kontrollerat tempo.

**Bra för:** Bröstmusklerna, armarna och core-musklerna.

## 4. SKULDERPRESS MED THERABAND

Stå höftbrett och håll bandet bakom ryggen, helst så att det inte nuddar dig. Sträck ut armarna som på bilden, för armarna mot varandra så att skuldrorna pressas ihop. Upprepa. Det ska hela tiden finnas ett motstånd.

**Bra för:** Ryggens muskler, coremusklerna och för hållningen.



## 5. SITUPS PÅ PILATESBOLL

Sätt dig på bollen med båda hantlarna i händerna. Fäll ryggen bakåt längs bollen, sträck armarna över huvudet så att hantlarna kommer så nära golvet som möjligt. Res dig uppåt och för händerna över huvudet och framåt, nudda knäna med hantlarna. Upprepa kontrollerat.

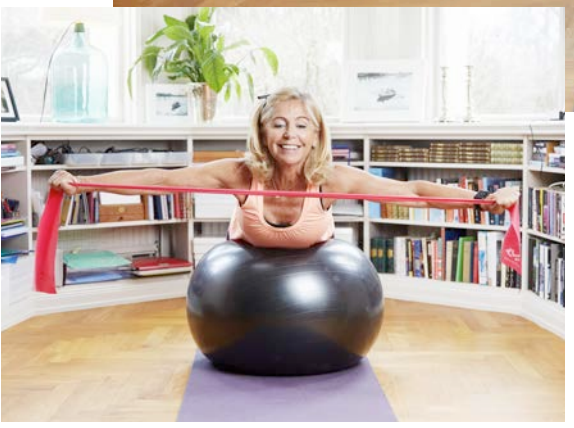
**Bra för:** De raka magmusklerna men även balansen.

**Psst! På M:s Instagram och Facebook visar Eva rörelsen.**

## 6. ROTATION PÅ PILATESBOLL

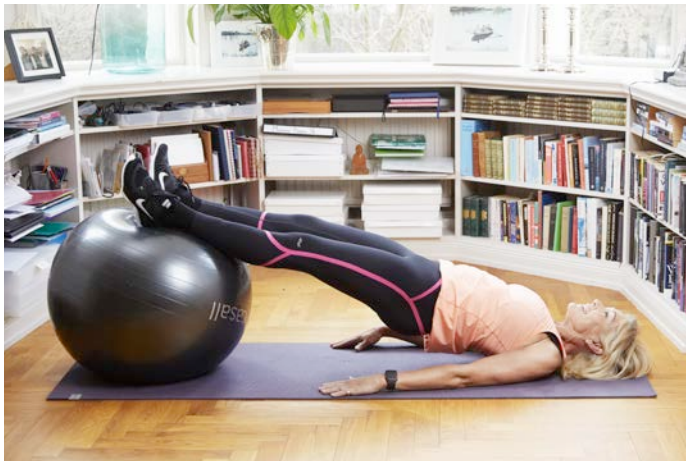
Sätt dig på bollen med båda hantlarna i ett grepp framför dig. Vrid kroppen och hantlarna till höger och följ med med blicken hela vägen. Känn att hela kroppen roterar runt ryggraden. För armarna i en båge över ditt huvud åt andra hållet, följ med blicken. Upprepa.

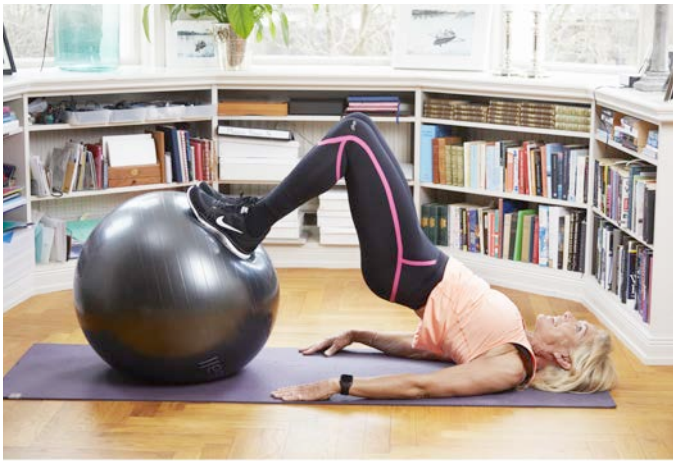
**Bra för:** De sneda magmusklerna och även balansen.



## 7. RYGGSTÄRKARE PÅ PILATESBOLL

(med eller utan theraband). Lägg dig med höften på pilatesbollen och tårna med ett stabilt grepp mot yogamattan. Sträck armarna åt sidorna. Fäll överkroppen framåt så att hakan når bollen, res upp överkroppen, ta stöd av tårna. Om du har ett theraband i händerna, dra isär armarna och sträck bandet när du kommer upp. Upprepa i lagom tempo.
**Bra för:** Ryggens övre och nedre muskler samt balansen.





## 8. HÖFTLYFT MED PILATESBOLL

Lägg dig med armarna längs sidorna och fötterna/nedre delen av vaderna på bollen. Lyft upp höfterna så mycket du kan, pressa ner skuldrorna i golvet. Upprepa i lugnt tempo.
**Utmaning:** När du har lyft höfterna, dra benen mot dig och ta med bollen och rulla den in under sätet. Upprepa kontrollerat.
**Bra för:** Alla coremuskler: mage och hela ryggen, samt balansen.

### Så enkelt fixar du ditt eget hemmagym

**1. Pilatesboll** – gör styrkeövningar mjuka och behagliga och superbra för balansen, finns i olika storlekar.
**2. Theraband** – gummiband som finns med olika motstånd, toppen att ta med utomhus och packa med på resan.
**3. Hantlar –** 2 x 2 kg är bra att börja med, om du känner dig stark kan du ta 3 eller 4 kg.
**4. Yogamatta –** toppen som halkfritt underlag i alla övningar samt skönt att stretcha på efter.