

Nummer 1 2021

# Kroppps

terapeuten

**TEMA**  
FOKUS PÅ  
ANDNING

**ANDERS  
WALLENSTEN**  
LÖSER HÄLSOGÅTAN

ÅRETS MEDLEM!

**MINSKAD  
SKADERISK  
MED VÄSSAD  
LÖPTEKNIK**

**SABINE  
ROSÉN**

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



# Tack för att ni finns!

**JAG LIGGER PÅ** bänken och får en behandling av min ömma nacke efter ett par långa turer på cykel i skogen. Hör mig själv säga: "Äsch. Allt är ju en fråga om utgångsläge. Är man van att ha lite ont, så är det liksom inte så farligt när det gör lite mer ont."

Sen går jag hem och skriver en artikel om betydelsen av att andas djupt. Kommer på mig själv med att hålla andan av ren koncentration (numrets tema är andning, se sidan 14). Och när jag senare intervjuar Fredrik Zillén om vikten av att inte ta i för mycket i sin träning (läs vad han säger om mer hållbar löpning på sidan 20), blir jag väldigt medveten om att mitt nyrehabiliterade knä signalerar högt att det inte alls var redo för den där löprundan igår. Precis som både ortoped och fysioterapeut sagt.

Men min hjärna har värkänslor och tänker ändå: "Man kan ju alltid prova lite!"

Så är det att vara människa. I alla fall för mig. Livet går inte ut på att göra allt rätt. Men eftersom jag är en person som skriver om friskvård kan jag känna mig en aning dum ibland. Hur svårt ska det vara att göra det som alla säger: Vara förnuftig, ta hand om sig, lyssna på kroppen, tänka långsiktigt...?

Ofta går det ju bra. För det mesta ordnar små stelheter och ömma kroppsdelar upp sig av sig själv, lite vila och lite rörelse. När det snurrar för mycket så funkar ett kallt bad som en slags ctrl+alt+delete och energigivare. Men det kan också funka med en chokladbit eller ett glas kallt vitt och en pratstund.

Men kanske är det min livräddare att jag tvingas bli påmind om alla de små sakerna jag själv kan göra för att må lite bättre. Andas. Träna. Ta det lugnt. Gå ut i naturen. Sov ordentligt.

Och när det inte räcker, så finns ju ni, som en hjälp på traven när det är något jag inte fixar själv. Det finns inget ni inte lyckas fixa. Stela vader, ömma käkar, spända sätesmuskler, snurrig huvudvärk. Och det är jag så tacksam för! Det är ni som gör ett friskare Sverige!

Tack för att ni finns!

***"Är man van att ha lite ont, så är det liksom inte så farligt när det gör lite mer ont."***



ULRIKA





## Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är  
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds  
medlemstidning och utkommer  
två gånger per år.

Maila gärna nyheter och tips till  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)



DESIREE BLOMBERG  
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER  
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbörning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

### OMSLAGSPERSON

Sabine Rosén

### FOTOGRAF

Maria Annas

### FORMGIVARE

Johan Olsson

### TRYCK

Exakta Print AB



## Innehåll

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Medlemsinformation .....                 | 4  |
| Inspirationsdagen 2021 .....             | 6  |
| Årets medlem: <b>SABINE ROSÉN</b> .....  | 10 |
| TEMA: Andning i fokus .....              | 14 |
| ARBETSLIV: Mikael Zetterberg .....       | 18 |
| Hållbar löpning med Fredrik Zillén ..... | 20 |
| Knut Thorstensson ny hedersmedlem .....  | 24 |
| Anders Wallensten löser hälsogåtan ..... | 26 |
| Vetenskap .....                          | 28 |
| Efter jobbet .....                       | 32 |



Följ oss på   

**Kroppsterapeuten**  
TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Sök bland artiklar 

Start Friskvård Porträtt Arbetsliv Företagande Hälsonytt Inspiration Medlemsnytt

**Bli återförsäljare av ekologiska  
skönhetsprodukter!**

KLICKA HÄR! Tillverkade i Jokkmokk

**Kroppsterapeuten**  
Läs senaste numren här  
TIDIGARE  
NUMMER

**"Jag har ägnat all min vakna  
tid åt att bli bättre!"**

**MEST LÄSTA**

- 1 **Utomhusträning:  
"Naturen är bästa  
gymmet"**  
Friskvård  mars 2021.
- 2 **"Jag har ägnat all  
min vakna tid åt att  
bli bättre!"**  
Porträtt  mars 2021.
- 3 **Kostråden i USA och  
Danmark uppdateras**  
Hälsonytt  mars 2021.
- 4 **Charlotte Axling  
Langwagen är PT för  
ryttare**

## Kroppsterapeuten finns nu också som webbtidning

**DIGITALT** Kroppsterapeuten finns sedan ett par månader tillbaka också som webbtidning. Du hittar webbtidningen på [www.kropp.se](http://www.kropp.se). Försättningsvis kan du läsa alla nya artiklar här men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen. Dela

gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala medier. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format. Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan två gånger per år, en gång på våren och en gång på hösten.

### Viktiga datum 2021

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| RiEN Reflexology in Europé Network, möte | 7 maj           |
| Massagens dag                            | 12 maj          |
| Medlemsträff för zonterapeuter           | 21 maj          |
| ESF European Shiatsu Federation, möte    | 12 juni         |
| IASK möte                                | 17-18 augusti   |
| IASK konferens för kinesiologer          | 19-22 augusti   |
| Rosenmetodens dag                        | 11 september    |
| ESF European Shiatsu Federation, möte    | 24-26 september |
| Världskongressen Rosenmetoden i Sarajevo | 4-7 november    |
| Allt för Hälsan                          | 12-14 november  |

## Betala medlemsavgiften med autogiro

Betalar du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månads-kostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bank-konto/personkonto den 26:e i varje månad (1 december månads dragning görs även uttag för nästkommande kalender-års medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.) Blankett för autogiromedgivande hittar du på hem-sidan [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) eller mejla till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Halvårsfakturan på gång

I början av juni kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se). Sista betalningsdag för fakturan är den 30 juni. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

## Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeu-terna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Sök Kroppsterapeuternas stipendium

Nästa  
ansöknings-  
tillfälle är  
15 maj!

Är du sugen på att studera eller kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet. Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om. Ansökan och mer information finns på hemsidan, [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

ISTOCKPHOTO



**Massagens Dag**  
12 maj 2021

## Gör en aktivitet på Massagens Dag

**AKTIVITET** Som vanligt uppmärksammas Massagens Dag den 12 maj. Vi hoppas att så många som möjligt passar på att använda sig av Massagens Dag för att marknadsföra sin verksamhet och för att uppmärksamma kroppsbehandlingar och friskvård.

### Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till oss på [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## NYHET MPHI 75 LASER



**Vår NYA laser MPHI 75 har**  
**Högre effekt 3B laser**  
**Kortare behandlingstider**  
**Två våglängder i samma prob**  
**NY mjukvara & lättarbetad**  
**Akupunkturkit ingår**

**KURSPLATS INGÅR VID KÖP**  
**Nu också Webbkurser**



**Demobesök, priser, leasing och  
andra frågor ring gärna!**  
**0650-18609**  
**[info@optilaser.se](mailto:info@optilaser.se)**

**OPTILASER.SE**



# EFTERLÄNGTAD INSPIRATIONSdag

Inspirationsdagen 2021 gick av stapeln 20 mars, denna gång i digitalt format. Över 270 medlemmar deltog på distans. Dagen bjöd på bland annat föreläsningar av överviktsforskaren Erik Hemmingsson och psykologen Anna Bennich.

**Kroppsterapeuternas ordförande Mia Josjö summerade året, med alla dess utmaningar tillsammans med generalsekreterare Desiree Blomberg.**



**GENERALSEKRETERARE** Desiree Blomberg och förbundets ordförande Mia Josjö, inledde med att ge en kort nulägesanalys och berätta om förbundets arbete med varumärkeskännetecken och medlemsnytta.

– Vi vill fortsätta med opinionsbildning, men också jobba mer hands on med medlemsnytta, öka medlemsantalet och jobba med kommunikation. Jag har nog aldrig träffat någon som har en sådan lust i sin drivkraft och sådan

***"Vi är ett väldigt passionsdrivet förbund, med passionsdrivna medlemmar."***

passion och sådan glädje, och drar med oss alla, sa Mia Josjö och lyfte fram den nya generalsekreterarens erfarenhet och

kompetens inom just marknadsföring, försäljning och kommunikation.

– Jag har jobbat mycket med värdeord i olika företag och det blir lätt floskler. Men vi vill inte ha det, för vi är ett väldigt passionsdrivet förbund, med passionsdrivna medlemmar. Så vi satte oss ner och tittade på: Varför finns vi? Och vad vi än gör i förbundet, så är frågan: Har våra medlemmar glädje av det här? Om svaret är ja, då är det en fråga vi ska jobba med. Vi är dessutom branschor-

# AG FÖR ETT FRISKARE SVERIGE

Överviktsforskaren Erik Hemmingsson ruskade om oss med en uppmaning att sluta döma vår omgivning efter kroppsform, och att vår storlek inte säger så mycket om hur vi mår eller hur hälsosamma vi är:

– Om man väger mer än vad man önskar, ta det lugnt! Fokusera på att må bra. Många kraftiga har utmärkt hälsa, det kan inte avgöras av att titta på en enskild människa.

Anna Bennich talade om mänsklig hållbarhet i en skakig tid och påminde om att det är viktigt att vara medveten om att vi alla känner oss nedstämda i perioder. Men om man har känt sig trött och nedstämd, utan större variationer över tid, är det viktigt att göra något åt det – för det finns väldigt mycket att göra.

Kroppsterapeuten har tidigare intervjuat både Erik Hemmingsson och Anna Bennich, och dessa artiklar finns att läsa på [kropps.se](https://kropps.se).



ganisationen för ett friskare Sverige. Det ställer stora krav på oss, för vi måste leva det inifrån och ut, sa Desiree Blomberg och fortsatte:

– Vi är ett fantastiskt förbund och vi har så mycket på plats, men vi behöver öka vår varumärkeskännet. Vi kan vara hur bra som helst, men vet inte svenska folket om hur bra vi är, så hjälper det ju inte. Vi måste förmedla att vi är kroppsterapeuter, att vi är kvalitets-säkrade och att vi jobbar för friskvård!

Desiree Blomberg berättade om resultatet av den enkät om tidningen som ni medlemmar besvarade under förra året, och som visade att ungefär hälften vill ha en digital tidning och hälften ville ha kvar papperstidningen. Det resulterade i att papperstidningen blir kvar, men med två nummer per år istället för fyra och kompletteras av en digital tidning, som kan läsas av alla och som verkligen kan användas för att nå ut på bredare front med den kunskap som finns inom förbundet.

– Sprid länkar till tidningen, för ju fler som läser den och känner till oss, desto starkare blir vi som förbund och ni som utövare av era tjänster, uppmanade Desiree Blomberg.

Sabine Rosén tog emot utmärkelsen Årets medlem och berättade om sin tidiga insikt om att det var genom kinesiolgin hon ville bidra till människors hälsa. Läs intervjun med henne på sidan 10.

Att förbundet firar 20-årsjubileum uppmärksammades också. ●

# ÅRSMÖTE MED DISTANS

**NÄR SÄNDNINGEN AV** Inspirationsdagen avslutats tog Kiroprapeuternas årsmöte för 2021 vid.

Lennart Håkansson var ordförande för mötet som genomfördes online via Zoom och det digitala mötesverktyget GoPlenum.

Mötet följde dagordningen med genomgång av verksamhetsberättelse och årsredovisning och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2020.

Styrelsens sammansättning för 2021 är i stort densamma som förra året. Den enda ändringen är att **Staffan Marmolin** går in i styrelsen i stället för **Jonas Bergqvist** som lämnar efter två år som ledamot.

Sittande valberedning, **Knut Thorstensson**, **Jill Berg** och **Maria Andersson**, avtackades och den nya valberedningen bestående av **Susanna Hansson**, **Lena Karlsson** och **Andreas Grünwald** hälsades välkommen.

Styrelsen 2021 består av: **Mia Josjö**, ordförande, **Ulf Lindgren**, vice ordförande, **Marie Sjökvist**, sekreterare, **Helena Carlsson** och **Staffan Marmolin**, ledamöter. **Sven Zetterqvist** är internrevisor och **Gabriella Neuman** är suppleant för internrevisorn.



Lennart Håkansson, mötesordförande och Mia Josjö, ordförande i Kiroprapeuterna.

Årsmötet genomfördes digitalt, med stor uppslutning.





TEXT: DESIREE BLOMBERG

Definitionen av att nätverka är: Att knyta kontakter som vi i framtiden kan vända oss till för att hantera olika utmaningar.

# Nätverka – en viktig del av företagandet

**ALLA HARETT NÄTVERK.** Det kan vara familjen, kollegor eller personer som har samma intressen. Nätverk kan vara stora eller små. Oavsett, är nätverk viktiga för vår överlevnad. Vissa av oss är nöjda med ett mindre nätverk och andra vill utöka sina nätverk konstant. Jag tillhör de senare. Jag har ett genuint intresse av andra människor och vad de gör. I början av min karriär så nätverkade jag utan syfte eller mål. Jag var mest nyfiken. Jag älskar att mingla, prata och höra hur andra ser på olika frågor.

*"Jag tror att det viktigt att vi alla funderar över våra nätverk, i synnerhet när vi driver företag för att säkra återköp och bibehålla fina kontakter."*

Förr i tiden samlade jag visitkort på affärsmöten, eller försökte komma ihåg att skriva brev eller ringa samtal till familjemedlemmar. Nu för tiden är det mycket lättare att hålla koll på sitt nätverk. Det finns många olika sociala kanaler vi kan lägga till våra nya kontakter på. Det är ett utmärkt sätt att hålla koll. Hur mår familjemedlemmar som bor långt bort, när fyller vänner år eller när byter våra affärskontakter tjänst eller börjar på ett nytt företag? Möjligheterna till att hålla oss uppdaterade är oändliga. Vi har även möjligheten att hålla våra nätverk uppdaterade om oss själva. Jag har delat upp mitt nätverk på olika sociala kanaler. Facebook är mest familj och vänner, mitt Instagramkonto är förutom familj och vänner, en blandning av människor och profiler jag tycker om inom hälsa och träning. LinkedIn är mitt nätverk med personer jag har träffat genom min profession och är huvudsakligen människor jag både vill och kanske kommer att möta igen. Själv har jag valt att samla kompetenta, snälla och passionerade personer i mina sociala kanaler. Människor som jag känner är genuina och har substans. Jag tror att det är viktigt att vi



alla funderar över våra nätverk, i synnerhet när vi driver företag, för att säkra återköp och bibehålla fina kontakter.

Som generalsekreterare på Kroppsterapeuterna nätverkar jag mycket. Jag har samtal med andra aktörer och profiler i branschen, samtal med er medlemmar samt politiker och myndigheter. Alla möten resulterar inte i ett samarbete eller ett mätbart resultat MEN det viktigaste av allt, varje möte, mejl och samtal resulterar i att ytterligare en person, organisation eller företag kommer att känna till Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.

Ju fler som känner till oss, ju starkare kommer vår röst att vara. Därför ska vi aldrig underskatta kraften av att nätverka. Vi gör ett otroligt viktigt arbete för den allmänna hälsan, och målet är att alla ska veta det, inte bara vi.

*Desiree Blomberg, generalsekreterare*

# Årets medlem

## Sabine Rosén:

### "Jag är på rätt plats i livet!"

Hon driver ett hälsocenter, en yrkesutbildning för kinesiologer och behandlar dessutom egna klienter. Sabine Rosén har inga problem att hålla många tankar i huvudet samtidigt. Men så har hon också fem olika yrkesutbildningar i sin egen packning, som hon utgår ifrån när hon utformar såväl behandlingar som utbildningar.

**N**är Sabine Rosén hade avslutat sin första massageterapeututbildning som 20-åring, visste hon vad hon ville. Hon skulle jobba kombinerat med massage och kinesiologi. Hon skulle förena österländska traditioners syn på energier och flöden med det västerländska synsättet på muskler och ligament.

– När jag satt på en lektion om kinesiologi på Axelsons, var det en känsla av att allt föll på plats! Då visste jag bara: Det är det här jag ska göra!

Hon gjorde sig dock ingen brådska. Istället drog hon ut i världen, reste runt

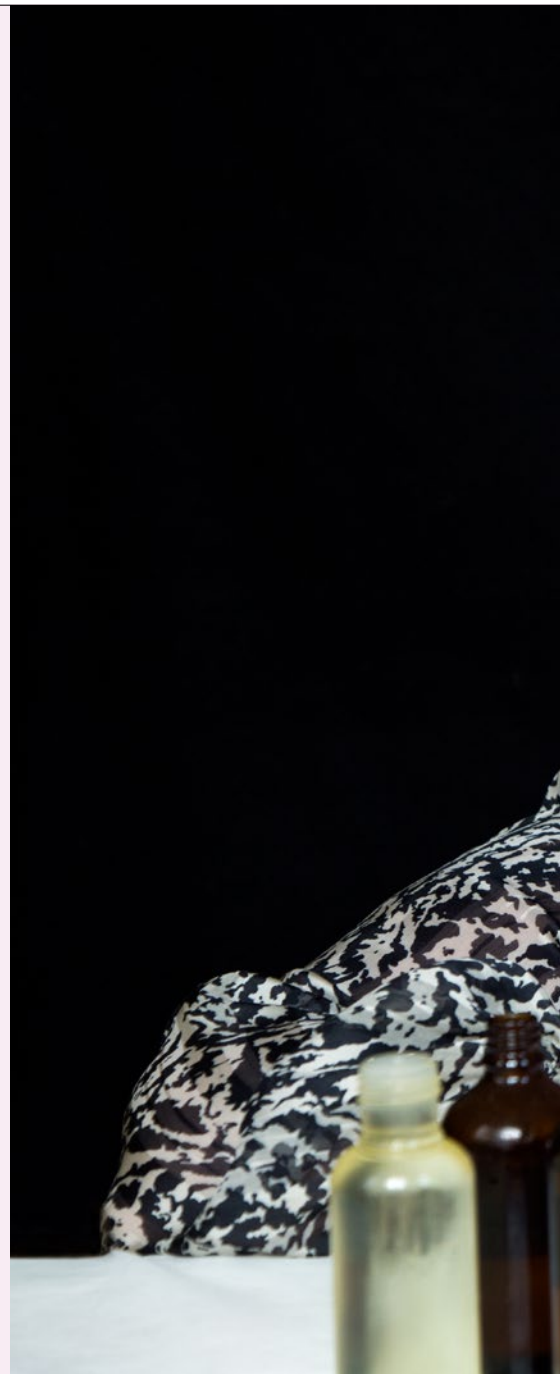
och utbildade sig inom bland annat thaimassage. Men låt dig inte luras att tro att Sabine Rosén är typen som väntar på att rätt tillfälle ska dyka upp. Hon gör snarare tvärtom: Ser till att tillfället blir rätt.

Alltså väntade hon inte de sex månader det skulle ta att få komma på intervju till ett rederi i London som hon ville jobba på. Hon åkte helt enkelt dit på vinst och förlust, fick jobbet och ombord på en norskflaggad lyxkryssare gav hon närmare 60 behandlingar per vecka medan båten kryssade mellan Karibiens tropiska öar. Efter ett halvår kunde hon mönstra av, över 1000 behandlingar rikare. Den

volymen är svår att komma upp i om man inte är ombord på en båt där rika människor är för att just njuta och må bra.

När hon kom hem tog hon sin massagebänk och drog till Rålambshovsparken i Stockholm, där Friskis & Svettis erbjuder öppen parkgympa på sommaren.

– Jag pratade med ledaren och hon ropade ut att jag stod där och erbjöd massage mot en frivillig donation i en burk. Det gav mig kunder som jag senare kunde ta med mig till en liten frisörsalong där jag hyrde in mig. Ett par av de kunderna har jag faktiskt kvar än i dag, nästan 30 år senare!







## SABINE ROSÉN

**GÖR:** Kinesiolog, näringsterapeut, örtterapeut, massageterapeut och akupunktör. Driver Sabine Rosén Utbildningar, som utbildar kinesiologer. Driver Hälsoporten, ett hälsocentrum i Stockholm med åtta behandlingsrum.

**ANTAL ÅR I YRKET:** 30.

**VERKSAM I:** Stockholm.

### VÅGA SATSA – OCH BROMSA

Det blev snart dags att växa och skala upp verksamheten. Hon startade en butik med franska kroppsvårdsprodukter för att genom den kunna locka kunder till sin salong, som hon hade intill.

Men likväl som hon har vågat satsa, har hon också vågat lägga ner. Under den period då de tre barnen föddes blev det för mycket på flera fronter och hon lade ner sin butik. Samtidigt utbildade hon sig vidare, till örtterapeut, näringsterapeut, kinesiolog och akupunktör.

– Jag har alltid haft lätt att kombinera och se samband. Det är också något

många elever på skolan säger, att de lär sig förstå att de själva kan skapa sitt sätt att behandla och kombinera olika traditioner och tekniker.

Hon jämför med matlagning och säger att hon vill att eleverna som går hennes utbildningar snarare ska lära sig olika matlagningstekniker och smakkombinationer, än att få recept att läsa inantill och försöka kopiera. För det går inte, menar hon. Istället ska de bli trygga i att de kan avgöra i mötet med en klient vilka ”ingredienser” som kan vara aktuella att använda.

Hon beskriver sig som väldigt energi- ►

## *"De som kommer till mig har ofta många olika vårdkontakter, men ingen har behandlat helheten eller sett hur de olika delarna hänger ihop."*

inkännande och att hon sett blockeringar hos människor sedan hon var barn, något hon tycker sig ha stor nytta av i sitt arbete. För även om klienterna söker sig till henne för ett specifikt problem, kanske en allergi, en långvarig smärta eller liknande, så är det i regel många olika kroppsliga system inblandade.

– Du kanske kommer för att du har ont i höger knä. Och det påverkar vänster sida, så att bäckenet roterar och du blir snedställd, vilket gör att ischiasnerven kan komma i kläm. Samtidigt håller du emot, för du vill inte stå snett, och det påverkar tunntarmen, så du kanske mår illa efter maten och du kan ha problem med nacksmärta och huvudvärk.

Jag lyckas inte hänga med i hela kedjan av saker som kan hänga ihop, utan tar mig för pannan och konstaterar att det låter som om hon beskriver mig. Hon skrattar:

– Ja, det är ofta många olika symptom som hör ihop, som man kanske inte alltid förstår. De som kommer till mig har ofta många olika vårdkontakter, men ingen har behandlat helheten eller sett hur de olika delarna hänger ihop.

### **ARBETETS VÄRDE**

Idag jobbar hon knappt halvtid med de egna klienterna och ungefär halvtid med sin utbildning. Utöver det driver hon Hälsoporten, ett centrum för hälsa och utbildning i centrala Stockholm.

– Jag har 40-timmarsveckor och slutar senast klockan 18. Jag planerar in för

jul och semester. Det känns faktiskt ganska lugnt nu, men det kanske beror på att jag satte igång så många saker för 20 år sedan. Det är det som snurrar på nu. Det känns som att jag är på rätt plats i livet!

Väntelistan till Sabine Rosén är idag över sex månader lång. Men hon låter sig inte frustreras av att hon inte kan ta emot alla som vill ha hennes hjälp. Istället gläds hon åt att hon kan hänvisa till de som gått hennes utbildning. Och att hon har så stor tillströmning av klienter har också gjort att hon kan prissätta på ett sätt som gör

hennes företagande hållbart.

– Jag tar 2 375 kronor för en timmes behandling. Det tycker många låter som jättemycket, men jag har prissatt utifrån vad mina behandlingar ger snarare än vad alla andra tar för en behandling i Stockholm. Om alternativet är att vara sjukskriven på grund av kronisk smärta, så är ju inte 2 375 kronor särskilt mycket.

Det är ett synsätt på företagande hon gärna förmedlar till sina elever, som hon vill ska kunna leva på sitt företag.

– Jag har fått göra upp med många







fördomar om pengar. I allt från sagor till filmer är det alltid de som är fattiga och hjälper gratis som framställs som de goda. De som har pengar framställs som de onda. Jag har inget emot att ge en behandling gratis, om det är en klient jag verkligen vill behandla. Eller om jag hade glest i kalendern, då hade jag gett rabatter, betalat förmedlingsavgifter och jobbat gratis som en slags marknadsföring, utan problem! Det tycker jag att man ska! Men om jag är fullbokad, och majoriteten av dem som står på min väntelista vill till just mig – då SKA jag höja priserna.

Själv blir hon illa till mods om hon får rabatt av en behandlare.

– Då känner jag mig skyldig och det vill jag inte vara. Jag går just nu hos en reflexolog och jag vill ju att han ska ge allt när han behandlar mig. Det är klart att jag vill ge tillbaka då. Något annat vore ju jättekonstigt.

#### BEHANDLARE OCH FÖRETAGARE

Det är viktigt att förstå att ekonomin är en nödvändighet i företagandet. Det gör också att själva behandlingsstunden kan bli fri och ren från grubbel på pengar.

– När jag behandlar, så är jag bara behandlare. Men sen, efter behandlingen, så är jag företagare. Det ger en ren energi och fullt fokus på klienten. Och det gör att jag kan fortsätta ge behandlingar – och jag ÄLSKAR att behandla. Lust och glädje är kärnan i en verksamhet, men det är inte hela verksamheten.

När hon startade sin utbildning blev hon varnad för att hon skapade sina egna konkurrenter, genom att utbilda fler som behandlar som hon.

– Men nej, verkligen inte! Jag behandlar på mitt unika vis, och de som utbildat sig hos mig, behandlar på sitt unika vis. Det är klart att jag vill att fler ska kunna få behandling, och att fler ska kunna jobba

med det här. För att återgå till matjämförelsen: Det kan inte bara finnas en restaurang, med en typ av mat. Vi är alla olika och vi vill äta olika maträtter! Man kan aldrig kopiera någon annans sätt att behandla, bara inspireras. ●

**"När jag behandlar, så är jag bara behandlare. Men sen, efter behandlingen, så är jag företagare."**



# Andas som en världsmästare

Som fridykare och bergsbestigare har Annelie Pompe extrem erfarenhet av att befinna sig på platser där det inte finns någon – eller mycket lite – luft. För att klara de utmaningar som krävs på väg upp mot toppen på världens högsta berg eller ner mot 100 meters djup i havet, krävs en effektiv andningsteknik.

**A**nnelie Pompe är professionell äventyrare och har bestigt den högsta bergstoppen på världens alla kontinenter. Hon är dessutom en av världens främsta fridykare, vilket innebär att hon tar ett (riktigt) djupt andetag och simmar rakt ner mot havets botten. Med hjälp av fenor och vikter har hon tagit sig ner till 126 meters djup. Utan fenor och vikter har hon dykt till ett djup på 98 meter. Det djupaste dyket var ett världsrekord.

För att klara det, har hon tränat upp sin förmåga att hålla andan i upp till sex minuter. Och som hon skriver i sin bok, *En äventyrars guide till inre lugn*, så är det inte för att hon är bra på att hålla andan. Det är för att hon är bra på att andas. Och det har hon blivit av att träna sin andningsteknik målmedvetet. Det har Annelie Pompe gjort i större delen av sitt liv.

– Jag skulle nog säga att det var när jag kom i kontakt med yoga som 14-15-åring som jag verkligen fick upp ögonen för det



*Naturen är en perfekt plats för att träna sin andning, menar fridykare och bergsklättrare Annelie Pompe.*





PONTIS ENGBERG

**"I naturen har vi utmärkta förutsättningar att öva vår andning och öka vår medvetenhet kring den."**

här med andning. Dessutom har jag använt mig mycket av mental träning och där används andning som ett lugnande ankare.

#### EN SPEGEL AV HUR VI MÅR

Idag håller hon tysta retreats tillsammans med en psykolog, där yoga, meditation och andningsteknik är centrala delar. För en utomstående kan det tyckas lite oväntat, att en äventyrare också anordnar den totala motsatsen, lugn och tystnad. Men det tycker inte Annelie Pompe alls, utan menar att några av de allra största äventyren hon varit med om, är de inre resorna. Och då har hon ändå som sagt varit på alla jordens kontinenter och bestigit det högsta berget på varje kontinent.

– Andningen är väldigt central för hur vi presterar, den är en spegel av hur vi mår och det kan innebära en stor skillnad i vardagslivet. Som fridykare är förstås andningen innan ett dyk helt avgörande. Och i bergen är det avgörande för om jag ska nå toppen eller inte.

En av de starkaste upplevelserna hon haft i samband med att lära ut andningsteknik är dock inte i samband med dykning eller klättring, utan efter ett av de tysta retreaten hon håller:

– En kvinna som deltog kom fram till mig och sa att hon som tonåring hade läst i en veckotidning att om man vill se smal ut, så ska man dra in magen. Så hon hade dragit in magen i hela sitt liv. Under andningsövningarna hade det gått upp för henne att hon nog inte har dragit ett

#### ANNELIE POMPE

**GÖR:** Professionell äventyrare, föreläsare och författare.

**REKORD:** Innehavare av världsrekordet i fridykning med fenor och vikter, på 126 meter.

**DESSUTOM:** Anordnar retreats med andningsövningar

**PANDEMISTRATEGI:** Utbildar sig. Bland annat till meditationslärare och helikopterpilot.

djupt andetag sedan hon var 15. Dessutom hade hon fått astma som påverkade andningen negativt ännu mera. Nu fick hon äntligen sträcka ut lungorna! Men när man lär sig andas bättre och att hålla andan anpassar sig kroppen snabbt.

Hon betonar vikten av att få ner andetaget djupt ner i lungorna, eftersom det finns fler alveoler, lungblåsor, där än i övre delen. Djupa andetag aktiverar också det parasympatiska nervsystemet mer och ger ett större lugn, som är extremt viktigt inför ett fridyk, då ett stresspåslag ger högre puls som i sin tur ger ökad syreförbrukning. Och under dyket finns ingen tillgång till syre utöver det som gavs i sista andetaget med huvudet ovanför ytan.

– Andning är 50 procent av min träning och innebär dels olika andningsövningar, stretching av lungorna och

musklerna kring bröstkorgen.

Att klara flera minuter under vattenytan utan att andas är inte bara en fråga om att klara syrebrist. Det är också en fråga om att öva upp toleransen mot koldioxid, som bildas och ansamlas i kroppen när vi inte andas ut. Ökade halter av koldioxid gör att vi automatiskt blir andfädda, och det fungerar varken uppe i den syrefattiga luften högt uppe i bergen eller på väg ner mot havets botten. För att öka sin tolerans tränar hon därför både styrka och kondition samtidigt som hon håller andan.

Hon poängterar också att när vi "underandas" ger det inte bara sämre syresättning av blodet, utan även mindre effektiv borttransport av koldioxid, som kan bidra till huvudvärk och olustkänslor.

#### LUGNANDE ANDNING HOS TANDLÄKAREN

Trots att hon har ett professionellt förhållande till sin andning, så säger hon att anspänningar kryper in på även henne och påverkar andningen negativt.

– Till vardags kommer jag också på mig själv med att gå runt och spänna magen och andas ytligare när jag blir stressad. Jag, som tycker att jag är så bra på att vara medveten om min andning!

Sin andningsteknik använder hon även i vardagen:

– Jag gillar verkligen inte att gå till tandläkaren, så för att det ska fungera för mig, så förbereder jag mig både på väg dit och i väntrummet genom att andas lugnt och fokuserat. ►

Vardagen för Annelie Pompe är förutom äventyren att skriva böcker och föreläsa. Nyligen släppte hon sin tredje bok, *Naturnära äventyr*, där hon tipsar om små och stora saker att göra i naturen, allt från yoga och andningsövningar till klättring och paddling. Boken var planerad redan innan pandemin slog till och satte stopp för såväl nya rekordförsök i havet som klättringar ute i världen, men tajmingen var förstås bra, nu när allt fler fått tillfälle att utforska allt det vi har i vår närhet.

– I naturen har vi utmärkta förutsättningar att öva vår andning och öka vår medvetenhet kring den. Vi rör oss mer naturligt och kan andas djupare och mer harmoniskt. Du kan till exempel göra andningsövningar genom att hitta en

rytm i andningen och sättet du går på; andas in på två steg, ut på två steg. Och passa på att njuta av dofterna!

#### STÄLL EN KLOCKA

Andra tips är att ha en klocka som påminner om att dra djupa, medvetna andetag.

– Om man vill andas bättre, måste man göra det till en vana. Det kan till exempel hjälpa att ställa en klocka som påminner varje timme om att ta ett par djupa andetag. Det absolut viktigaste är att man gör det regelbundet och andas gör vi ju hela tiden, så det är inget extra som ska planeras in. Så det finns inga ursäkter, som det kan finnas med andra rutiner!

I sin bok beskriver hon andning som en bro mellan kropp och sinne, som en möjlighet att få tillbaka sinnet till krop-

pen, när tankarna spinner iväg.

– När vi blir oroliga och stressade, till exempel när vi tänker framåt på allt vi borde hinna, som vi inte hunnit. Eller när vi tänker bakåt på något som kanske inte blev så bra. Om man tar tillbaka fokus till andetaget, så kan det hjälpa en att komma tillbaka till nuet. För ett andetag händer alltid nu, säger hon och påminner om en viktig sak:

– Andas genom näsan i första hand, det gör stor skillnad! Framför allt när det är kallt eller pollen i luften. Luften filtreras i näsan och blir varmare när den når luftrören. I bergen gör det all skillnad. Man blir lätt andfådd och vill automatiskt andas genom munnen i så tunn luft, men nästan alla som andas genom munnen blir sjuka. ●

## Andningen påverkar hur våra minnen lagras

Har det någon betydelse hur vi andas? Är det skillnad på om vi andas genom näsan eller genom munnen? Mycket tyder på det och att det finns fördelar med att andas genom näsan. Hjärnans minnesfunktioner aktiveras bättre vid näsandning och på ett sätt som haft stor betydelse genom evolutionen.

**A**rtin Arshamian forskar på kopplingen mellan andning och våra kognitiva funktioner på Karolinska Institutet. Han menar att hur vi andas i viss uträkning kan påverka våra kognitiva funktioner i allmänhet och något han studerat i synnerhet är hur andning påverkar vår minneskapacitet.

– När vi andas genom nästan aktiveras luktbulben som är viktig för luktsinnet, säger han och förklarar att det sannolikt finns en evolutionär förklaring till att luktsinnet är nära sammankopplat med vår förmåga att lagra minnen:

– Om du tittar på hur de tidiga däggdjuren utvecklade sig, de var små, trädlevande djur som åt insekter och frukt och de hade en sak som är gemensamt: De kunde bara andas genom näsan. Det ser vi även idag hos bland annat råttor, de kan bara andas genom näsan. Det tyder på att luktsinnet utvecklades som en del av andningssystemet. De hjärnområden som processar luktinformation och lagrar minnen är bland de äldsta delarna i

vår hjärna och de utvecklades delvis parallellt och är väldigt nära sammankopplade med varandra både fysiskt och funktionellt.

Andningen fyller alltså fler funktioner än att bara syresätta kroppen:

– Den bidrar med perceptuell input, vi kan stämma av vår omgivning genom vår andning, men då främst genom näsandning eftersom vi då andas in lukter. Därför tror vi att andningen genom näsan påverkar hjärnan på ett annat sätt än andning genom munnen.

**OM MAN TITTAR** på vad andning är, så är det en mekanisk process och ett sätt för oss att syresätta kroppen, men också en process som helt och hållet sker i hjärnan. I hjärnstammen finns ett område som skickar ut en signal som säger åt kroppen att andas in, den här signalen går inte bara till kroppen utan sprids rytmiskt till hela hjärnan.



Artin Arshamian är forskare på Karolinska Institutet.

BILD: KAROLINSKA



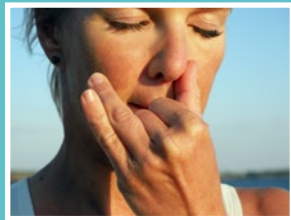
# Annelie Pompes andningsövningar

Ur boken *En äventyrares guide till inre lugn*, där många fler övningar finns.

## ALTERNERANDE NÄSBORREANDNING

En övning som ökar fokus. Börja med att stänga höger näsborre, och andras lugnt in och ut genom vänster näsborre. Skifta sedan och stäng vänster näsborre, så att du kan andas in och ut genom höger näsborre. Sikta på att låta varje in- respektive utandning ta cirka fyra sekunder, för att sedan öka om det känns bra.

Nästa nivå kan vara att lägga till fyrkantsandning, där du föreställer dig att varje andetag sker längs en sida på en fyrkant. Slut båda näsborrarna i varje hörn och håll andan i fyra sekunder.



## STRETCHA BRÖSTKORGEN FÖR ETT FRIARE ANDETAG

Upprepa gärna 1-3 gånger per dag.



### ÖVNING 1

Sitt bekvämt och fläta händerna bakom ryggen. Andas in och dra axlarna bakåt, sträck upp bröstet och håll stretchen i 15-20 sekunder.



### ÖVNING 2

Sitt med benen i kors och ta stöd med ena handen i underlaget och sträck upp den andra handen över huvudet, luta överkroppen mot handen i underlaget och håll andan. Sträva uppåt med axel och ansikte. Håll stretchen i 15-20 sekunder.

– Men det finns också en annan del av hjärnan som sitter i frontalloben, luktbulben, som aktiveras när du andas genom näsan, men inte munnen. Den sitter mellan ögonbrynen, vid övergången från panna till näsa, och är den del av hjärnan som kodar för lukt, men luktbulben känner också av luftströmmen genom näsan när du andas, även då det inte finns några lukter. Precis som området i hjärnstammen så aktiverar luktbulben hjärnan rytmiskt med varje andetag.

**MEDAN HJÄRNANS OLIKA** centra för andra sinnen, som syn och ljud, har utvecklats i proportion till däggdjurs storlek, så är luktbulben oproportionerligt stor.

– Man kan fråga sig varför, men lukt är otroligt viktigt för hjärnan. Andning och luktsinnet är extremt sammanfogade, djur använder lukt för att hitta, orientera sig spatialt och socialt. Det används även för att uppfatta varningssignaler och för att hitta en partner. Det har även nära koppling till områden runt amygdala, som bearbetar emotionell information, liksom minnesfunktioner i hippocampus.

Artin Arshamian säger att man nog inte ska ta det så bokstavligt som att

glosorna fastnar bättre om man andas genom näsan än genom munnen när man pluggar. Däremot är det viktigt för att förstå hur vår hjärna fungerar. Det kan också ha betydelse för att förstå problematik som kan uppstå för personer som av olika orsaker måste andas genom munnen, som vid sjukdom, polyper eller

**"I och med skolgång, lär vi oss andas på ett felaktigt, eller konstigt, sätt."**

tränga näsborrar.

– Du påverkas fysiologiskt, när du är tvingad till munandning. Ansiktet, huvudform, käkar, tänder och så vidare påverkas, men det slutar inte där. Ofta ser man även kognitiva utmaningar som ADHD, nedsatt koncentrationsförmåga, sämre minne, sämre inlärningsförmåga samt sömnsvårigheter. Vi vet inte vad det beror på, alltså om det beror på att man inte känner lukter, eller om det är andningen i sig som bidrar eller något annat.

Även om intresset för forskning inom andning och kognitiva funktioner har ökat markant inom forskarvärlden den senaste tiden – inte minst till följd av de luktnedsättningar som drabbar vissa i samband med covid-19-infektion – så är det fortfarande många frågetecken som kvarstår att utforska.

– Det vore intressant att mäta andningen under 24 timmar och testa vad som händer om man går från att leva med ett stillasittande jobb till att gå ut och leva aktivt. Jag tror att det gör att man inte bara andas mer, utan att man andas annorlunda.

– Det är extremt fascinerande, även om det låter konstigt, men vid sju-åtta års ålder, när vi börjar leva ett mer stillasittande liv i och med skolgång, lär vi oss andas på ett felaktigt, eller konstigt, sätt. Att sitta stilla gör att vi använder fel muskler, diafragman trycks ihop och kroppen blir tvungen att kompensera. Men det blir ditt normala sätt att andas. Andningen och diafragman påverkar många muskler i bland annat ryggen, så om du andas fel, kommer du att röra dig "fel". Det i sin tur kanske också påverkar kognitiva funktioner. Det är något jag skulle vilja undersöka i framtiden. ●

**Artikelserie!** Lär känna dina förbundskollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

# Hur har du det på jobbet, **Mikael Zetterberg?**

Mikael Zetterberg vet hur det känns att ha ont. Han vet hur det är att ha ömma muskler, stela leder och att ändå göra sig redo för ännu ett träningspass eller tävling. Åren som brottare på elitnivå gav viktiga erfarenheter för karriären som massageterapeut och fystränare.

**J**ag har egentligen inte alls en typisk brottarfysik, jag är lång och smal, men var ändå tvåa i Sverige. Och som brottare har man alltid ont i kroppen. Mina lagkamrater ville gärna att jag skulle klämma där de hade ont, men det var ju bara mina egna påhitt, säger Mikael Zetterberg.

En tanke började ändå gro, kanske skulle han utbilda sig vidare inom området?

– Fysioterapeututbildningen hade jag inte behörighet till, efter idrottsgymnasiet, men däremot hittade jag Svenska massageakademin.

De kom från Finland och jag visste att de hade en lång tradition av massage, så det kändes rätt. Vilken utbildning! Teorin är säkert bättre på andra ställen, men det praktiska! Wow!

Idag är en stor del av hans klienter idrottare, som är vana att pressa kroppen hårt.

– Det är en fördel att ha varit brottare i många år, för man får en unik erfarenhet av att känna andras kroppar i olika situationer. Man håller i varandra, drar



**"Det är en fördel att ha varit brottare i många år, för man får en unik erfarenhet av att känna andras kroppar i olika situationer."**

och lyfter, så man får en känsla för vad som är en spänd muskel, hur det ska kännas och inte kännas.

**SOM NYUTBILDAD** massageterapeut var det i stor utsträckning ett komplement till tränarrollen. Några direkta planer på eget företag fanns inte.

– Jag tänkte att det inte var några pengar att prata om när man har eget, men så hörde jag om någon som jobbade med företagsmassage. Det passade mig,

då kunde jag jobba dagtid. Jag började med det 2002. Då var det ganska ovanligt och skattereglerna var luddiga. Man fick erbjuda prehab, men inte massage. Den nya lagen underlättade verkligen och företagsmassagen tog fart.

Han konstaterar att mycket skiljer sig från hur det var då och hur det är nu:

– Då brukade jag åka ut till ett område och kolla vilka företag som fanns där. Sen åkte jag hem och ringde runt, och ofta fick man prata med personalchefen. Så är



det inte riktigt nu, nu är det inte ovanligt att man får luren i örat!

Den biten av företagandet, jagandet, som han kallar det, uppskattar han mindre. Det gjorde också att han tog en paus från företagandet och jobbade inom skolans värld en period.

– Efter ett tag saknade jag massagen, så jag drog igång på halvtid. Nu känner jag att det är dags att köra fullt ut igen. Det var väldigt nyttigt att gå ifrån allt, och bygga upp ett sug. På så sätt kan man se på det hela utifrån. Jag insåg vad det är jag uppskattar, hur jag behandlar och hur jag bemöter kunder och så vidare.

**ATT STARTA OM** en verksamhet är egentligen inget nytt för Mikael Zetterberg. Han har tidigare flyttat sin verksamhet från Solna idrottsmassage till Årstaberg. Just nu står han inför en flytt från Globen till Sickla köp kvarter, en flytt han gör tillsammans med den grupp fysioterapeuter på Arena motion och rehab, som han hyr in sig hos.

– När jag flyttade från Solna till Årsta-

berg förlorade jag lite företag. Men det gäller att vara så bra att det inte spelar så stor roll var du jobbar. Och det har funkat, mina kunder kommer från hela Stockholm. Jag har följt världens bästa råd jag fick av en kvinna: "Micke, du ska bara göra en sak: Ge bra behandlingar! Gör du det, så löser det sig."

För det är arbetet på den egna kliniken ha uppskattar mest, det är det som ger variation och utmaning. Bland de vanligaste problemen klienter kommer med är smärta i rygg, nacke och axlar, samt musarmar. Även om många är idrottare, så sträcker de sig över hela spannet: Från de som inte tränar alls, till kampsportare som tränar

12 pass i veckan utöver heltidsjobb.

– Det är klart att det är en variation. Tränar du inte alls, så får du lätt ont i kroppen på grund av det. Och är du uppe 4.30 och springer, tränar hårt på det och sen jobbar heltid, så finns det bara en utväg: Sjukdom eller skada.

Den typen av klienter är ganska tack-samma att jobba med, säger Mikael Zetterberg, som även jobbar som tränare.

**DET ÄR INTE** bara flytten till Sickla köp kvarter som är nytt för Mikael Zetterberg i dagarna. Han är just nu i färd att lära sig behandla med en fasciavågsmaskin.

– Det gör inte ont som en massagepistol, utan den reagerar främst på ett ojämnt tryck och sätter fart på flödet. Jag är jättenyfiken på vad den kan bidra med och ska ha det som ett komplement att kunna erbjuda kunder.

Han betonar att maskiner aldrig kan ersätta fingrar och att de mer är bra som komplement, och möjligen som ett sätt att behandla utan att slita så hårt på den egna kroppen. ●

## MIKAEL ZETTERBERG

**GÖR:** Massageterapeut och  
fyrstränare

**VERKSAM I:** Stockholm

**ANTAL ÅR I YRKET:** Över 20.

# Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Institute

Axelsons PT Education

Bergklint Education

Diplomera

DJO Global

Harmony Shiatsu Center

Helhetshälsa

Hooks Herrgård

Humanova

IKSU Hälsa AB

Infibra

Irradia AB

Integrativ Zonterapi

Intensive Kost

Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola

Karins Yogaworld

KFI Spa Management AB

Lenas Hatha Yoga

Medema Physio AB

MIMASS AB

My Spirit Yoga Livshälsa

Molkoms folkhögskola

Nannic

Naturmedicinska Akademin

Nordiskt näringscenter

Nordic Laboratories

Paleo Institute

Pharma Nord

Physio Education

Pro Athlete

Raysana

Royal Rest AB

Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Academy Spa  
and Beauty

Selma Spa

Seasonal Yoga

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Stensunds folkhögskola

Sundakliniken

Sturebadet

Svenska Hälso teamet

Svenska Näringsakademin

Sverige hälsan The Academy

TUC Yrkeshögskola

Valei

Vedic Akupunkturskola

Vindelns folkhögskola

Åsa folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola

Gå gärna in och  
se vilka skolor som vi  
har samarbetsavtal med  
under "Utbildningar" på  
kroppsterapeuterna.se

# Fredrik Zillén: "Löpning är en helkropps- aktivitet!"



Allt fler springer – och allt fler söker hjälp hos förbundets medlemmar för sina skador som uppstår i löpningens spår. Fredrik Zillén är löpcoachen som specialiserat sig på hållbar löpteknik, som minskar skaderisken och ökar löparglädjen. Här delar han med sig av ett par grundbultar i hållbar löpning – och avlivar en och annan myt!

**P**andemins restriktioner har fått fler än någonsin att snöra på sig skorna för att sticka ut och springa. Oavsett om du jobbar med fotvård, massage eller personlig träning, så är det stor sannolikhet att flera av dina klienter just nu behöver lite extra hjälp med skavanker som uppstått av att de har gått ut lite för hårt.

För även om löpning i grund och boten är väldigt enkelt, så finns det många faktorer som kan ställa till det och öka skaderisken, speciellt för den som inte är så van att springa.

Fredrik Zillén är löpcoach och har

specialiserat sig på just löpteknik, och hjälper såväl elitlöpare som glada motionärer som nyss har tagit sig ur soffan, som han själv uttrycker det.

– Grunden för den som vill komma igång är att hitta en löpteknik som gör att du kan springa på ett sätt som inte är jättejobbigt och som gör att du inte går sönder. Fart och tider är inte prioriterat alls för den som är ovan.

Han möter många som dragits med olika skador under lång tid och som trots många behandlingar inte kunnat komma tillrätta med sina besvär. En del har till och med ansetts "utdömda".

– Har man ont är det värdefullt att kika på hur man rör sig, snarare än att fixa det som är trasigt. Ändrar man inte hur man springer kommer man troligen gå sönder igen. Utgångspunkten är att minska belastningen på bästa sätt utifrån tidigare skador, rådande förutsättningar och vilka mål man har.

**OLIKA SCHEMAN OCH** program som hjälper ovana löpare att sätta upp mål om att kunna springa en viss sträcka på en viss tid kan ställa till det, för det är en individuell sak, hur snabbt man kan trappa upp – och slippa skador.

– Ta det så knasigt lugnt i början, att du alltid är sugen på mer. Börja med att gå 10 minuter, för att sedan springa 2 minuter. Upprepa en gång. Sen är du klar. Man ska vara sugen på att fortsätta när man kommer hem och se fram emot nästa löptur. Löpningslitter väldigt mycket på kroppen och är man inte en van löpare så är det mycket bättre att

## ***"Grunden för den som vill komma igång är att hitta en löpteknik som gör att du kan springa på ett sätt som inte är jättejobbigt och som gör att du inte går sönder."***

gå ut jättelugnt och behålla suget att springa än att springa för fort eller för långt och plåga sig och få ont.

**FÖR MÅNGA MOTIONSLÖPARE** kan det vara bra att ha en lite högre stegfrekvens än de brukar, det vill säga ta lite fler steg per minut vid samma fart. Men frekvensen är inget som går att åtgärda genom att börja trippa fram med kortare steg, utan en process som involverar hela kroppen och i mångt och mycket börjar med hur armarna rör sig.

– Din stegfrekvens är en summa av hur du rör dig i övrigt. Så fort som man rör armarna, så fort rör man benen. Om man tänker praktiskt fysik; en kort pendel går snabbare och lättare att röra än en lång pendel.

Han menar att det är bra att vinkla upp underarmarna nära bröstkorgen, i en vass vinkel, för att de ska kunna röra

sig snabbare än om armarna rör sig parallellt längs kroppen, med 90 graders vinkel i armbågen.

– Att ha armen i 90 graders vinkel och pendla den längs sidorna, ger en lägre stegfrekvens och en större rotation i överkroppen, vilket leder till ökade bromskrafter och tyngre löpkänsla. Händerna ska vara nära kroppen när armen gungat fram. För så långt som du flyttar fram handen framför kroppen så långt flyttar du fram din fot. Och vi vill inte landa framför kroppen utan mer under tyngdpunkten. Jämför med att åka skidor och trycka ner stavarna framför kroppen och försök dra dig framåt.

**EN LANDNING UNDER** kroppen istället för framför minskar risken för bromskrafter. Det gör också att foten är kortare tid i marken, något som gör att man kan få tillbaka energi genom ett "gummi-

snoddssystem" som finns i kroppen. Ett enkelt tips för att känna på skillnad vad kort och lång tid i marken innebär är att hoppa upp och ner i olika tempo.

– Stå och studsa upp och ner på framfoten med små hopp. Det är ganska lätt. Men om du sänker tempot och hoppar långsamt blir det mycket tyngre. Ju kortare tid du har foten i marken desto lättare kommer det vara. Att ha längre kontakttid blir mer som att springa på en mjuk sandstrand, vilket är mycket jobbigare än på en löparbana. Och bästa sättet att få kortare kontakttid är att landa mer under kroppen.

**DET ÄR OCKSÅ** viktigt att det är en relativt stor rörelse i axelleden. Något måste röra sig på övre planhalvan för att balansera upp rörelserna på nedre planhalvan, det vill säga benen. Med för liten rörelse i axelleden börjar man i regel rotera hela ►





kroppen istället.

– Det är mycket massa att flytta runt vilket både gör det jobbigare och troligen sänker stegfrekvensen. Dessutom ökar då risken för att man sätter ner foten för långt framför sig. Jag skulle säga att 90 procent av de som motionspringer rör för lite i axelleden.

**EN LÖPNING MED** lite högre stegfrekvens ger normalt sett även en minskad rörelse uppåt, vilket också minskar den mekaniska belastningen på kroppen när man landar.

– Du rör dina kilon mindre upp och ner helt enkelt. Ska du springa snabbt, kan man faktiskt vinna på en relativt större rörelse i höjdlid. Men för mer lagommotionärer som springer i 6-6.30 minuter per kilometersfart, är det ofta bra att minska rörelsen upp och ner. Om man dessutom har diskbräck, ar-

## "Jag skulle säga att 90 procent av de som motionsspringer rör för lite i axelleden."

tros i höften eller liknande problem är det ännu viktigare att minska dunsarna när man landar.

Armens rörelse har inte bara betydelse för stegfrekvensen och skaderisken. Det påverkar också energiåtgången att försöka bromsa armens rörelser.

– Att springa och försöka hålla armbågen nära kroppen, istället för att låta den sticka ut och röra sig mer naturligt, kostar nästan alltid mer energi. Det är bättre att låta de rörelser som uppstår i armen ske, än att försöka hålla emot dem för att armbågen ska röra sig på ett specifikt sätt.

Han betonar att vikten av att använda hela kroppen när man springer, precis som att man inte bara använder armarna när man simmar crawl då kraften i simtaget till stor del kommer från bål och höft.

– Löpning är en helkroppsaktivitet. Det är inget du gör bara med benen. Det vore som att crawla utan benspark och utan att rotera kroppen. Genom att använda hela kroppen avlastar man benen som annars måste göra allt jobb ensamma. ●



## FREDRIK ZILLÉN AVLIVAR 4 VANLIGA MYTER

### 1 "Skjut fram/lyft bröstet"

Ett vanligt råd löpare kan få är att skjuta fram bröstet en aning.

En "helt värdelös skitinstruktion", menar Fredrik Zillén:

– Om du skuter bröstet framåt, kommer du automatiskt att få mer svank i ländryggen och låsa axlarna. Det innebär mindre rörelse i axelleden och ett framåttippat bäcken, vilket i sin tur ger mindre kraft från sätesmusklerna. Du får en slags ankstjärt och det kan leda till skador och långvariga problem. När man springer kan man hellre försöka flytta fram höften, och komma upp mer på foten.

### 2 "Det viktiga är att man springer hela tiden, och inte börjar gå!"

– Jo, det går väldigt bra att pausa med lite gång när man springer! Lägg in så mycket gång du har lust med! Det viktiga är att du rör på dig, inte att du har ont. Långsiktighet är svårt, men väldigt viktigt om du vill hålla över tid. No pain no gain-tänket hjälper ingen på sikt.

### 3 "Det är viktigt med detaljer för att bli en bra löpare!"

– Som motionär, nej! Folk snöar lätt in på detaljer, men det som har störst betydelse om du vill bli en bättre löpare är 1) spring mer, 2) sov mer. Dessutom är det bra att träna spänst och styrka som komplement. Men det finns inget magiskt piller, ingen exakt vinkel, ingen enskild

detalj som kommer att göra dig till en bättre löpare. Det kräver tid och hårt arbete att bli bra på löpning och hålla sig skadefri.

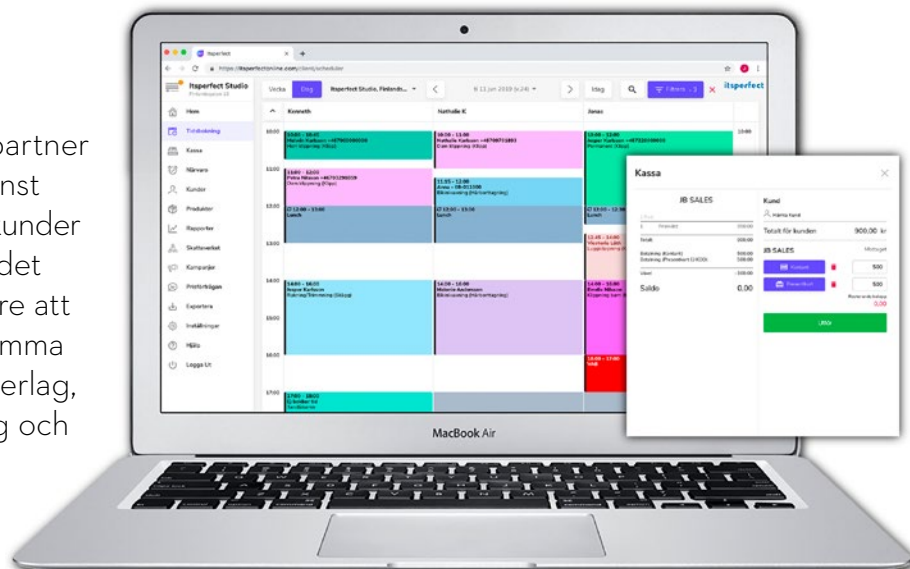
### 4 "Rätt val av skor är helt avgörande!"

– Det är med skor, som med rökning. En del röker två paket om dagen och klarar det, andra dör av passiv rökning. En del är alltså känsliga för vad de har på fötterna, andra inte alls. Det går olika vågor i det här, hur uppbyggda de ska vara. Men en nyligen publicerad studie jämförde minimalistiska skor och rejält uppbyggda och båda ytterligheterna visade sig innebära ökade skaderisken. Så att tjocka skor är mer skonsamma generellt sett, stämmer inte enligt forskningen.

– Man kommer väldigt långt med att känna om skorna är sköna när man springer. Observera att de ska vara sköna att springa i, inte när jag går eller provar dem. Sen kan man ju varva mellan olika skor och testa en ny typ av sko om man har ett problem som man vill bli av med. Om det funkar, så funkar det.

**För att se Fredrik demonstrera ovanstående tips, se hans Instagramkonto @fredrikzillen. För ytterligare fördjupning har han nyligen lanserat online-kurser i löpteknik.**

Kroppsterapeuternas samarbetspartner Boka direkt kan nu erbjuda en tjänst som inte bara gör det smidigt för kunder att söka och boka tjänster. Nu är det även möjligt för dig som företagare att samla flera funktioner i ett och samma system: Kundvård, bokföringsunderlag, kassa, produktregister, fakturering och marknadsföring med mera.



# Kroppsterapeuterna i samarbete med Boka direkt

**SOM EGEN FÖRETAGARE** är det många trådar att hålla i. När det är att behandla, coacha och hålla träningspass som ligger en närmast hjärtat, behövs så mycket hjälp med administration, ekonomi och marknadsföring som överhuvudtaget är möjligt.

– Som kroppsterapeut är det viktigt att man enkelt kan skicka sms, nyhetsbrev och bokningsbekräftelser till sina kunder, men även fakturor och kvitton. Men många upplever det som mindre lustfyllt och ibland stressigt. I och med

den här tjänsten hoppas vi kunna bidra med ett enklare sätt att hantera allt i ett och samma system, säger Jonas Björngård, marknadschef på Boka direkt, med ansvar för företagstjänster.

Boka direkt är en tjänst som gör det möjligt för konsumenter att söka tjänster inom hälsa, kroppsvård och skönhet online, baserad på önskad tjänst och geografiskt läge.

– Möjligheten att använda systemet för att sköta allt det interna på kliniker och mottagningar blev möjligt i och med

hamna högre i sökmotorer som Google.

– En del tror att det hänger ihop med att man har många olika tjänster beskrivna på bokningssidan, men det är precis som med alla andra algoritmer: Ju mer länkar till partners, ju mer informativa beskrivningar man har, ju fler sökord som finns med och så vidare, desto lättare att Google fångar upp det.

Senaste halvåret har över en miljon personer i Sverige bokat minst en tjänst via Boka direkt. Många tycker att det är ett smidigt sätt att kunna söka tjänster i närheten av där man är för stunden.

– De flesta bokningar sker genom mobiler och då behöver man inte ens ange var man är, utan söker på ”i närheten av mig”.

Förhoppningen är nu att även kroppsterapeuter ska uppleva att företagandet blir smidigare.

– Egentligen är det enda du behöver utöver själva systemet en revisor eller redovisningskonsult. Den biten kan vi inte stå för, men allt fram tills att denne tar vid, kan nu alltså samlas i samma system som dina kunder bokar sina behandlingar i. ●



**Jonas Björngård,**  
marknadschef på  
Boka direkt.

*"Med den här tjänsten hoppas vi att kunna bidra med ett enklare sätt att hantera allt i ett och samma system."*

att Boka direkt och It's perfect gick ihop. Systemen är redan integrerade. Det som saknas än så länge är journalhanteringen, men det ska vara klart till sommaren, säger Jonas Björngård.

På sikt kommer det även att bli möjligt att köpa till en tjänst för att hamna högre upp i sökningar, men redan nu ger närvaro på Boka direkt en ökad möjlighet att

Knut Thorstensson är en av Kroppsterapeuternas sanna eldsjälar. Han har varit engagerad i förbundet sedan det bildades för 20 år sedan, i såväl styrelsen som etiska rådet och valberedningen. I samband med Inspirationsdagen utsågs Knut Thorstensson till ny hedersmedlem i förbundet.

**HEDERS-  
MEDLEM!**

# Knut Thorstensson utsedd till hedersmedlem

– **JAG HAR I PRINCIP** alltid varit en förningsmänniska. Jag vill vara med i det som händer, dels för att man själv får ut väldigt mycket av att vara engagerad. Men också för att man kan dela med sig av det man själv kan. Jag vill inte hålla på saker själv, tillsammans blir man starkare.

I grunden är han utbildad verkstadsmekaniker, men i samband med en trafikolycka 1979 förlorade han synen och fick tänka i andra banor. Efter att ha läst in ekonomisk linje på gymnasiet och jobbat med service i ett verkstadsföretag, fick han tips om en ny möjlighet:

– En kompis som är sjukgymnast ringde och sa: "Har du hört nyheten? De ska starta en massageutbildning på Högskolan i Malmö!" Jag var skeptisk först, men så tänkte jag att på så vis kan jag ju göra flera saker på ett och samma företag.

Ganska snart insåg han att kroppens rörelseapparat har väldigt stora likheter med de maskiner han var van att jobba med.

– En muskel är som en enkelverkande kolv på en maskin. Och så är det pumpar som ska smörjas och andra delar som ska underhållas. Jag insåg snabbt att jag kan översätta anatomin till min tidigare kunskap.



1994 avslutade han sin utbildning och sedan dess har han jobbat inom företagshälsovård, och även där finns likheter med hans tidigare jobb:

– Jag kunde göra det jag tyckte om tidigare: Att serva kunder och jobba i team.

Idag jobbar han med företagshälsovård, på Feel good, tillsammans med läkare, sjuksköterskor, socionomer och sjukgymnaster bland annat.

– Vi tar hand om allt från organisationsproblem till utbrändhet, vaccinationer, träning och arbetsplats-skador. Ibland är det sjuksköterskan eller läkaren som skickar folk till mig

för att de ser att de har problem som jag kan ta hand om. Ibland är det omvänt, att jag ser att det behövs en annan kompetens och då skickar jag folk till en läkare.

– Jag har ett antal fasta företagskunder som kommer in till mig och så har jag ett par företag som jag åker ut till varje månad.

Han behandlar både på mottagningen och ute hos kunder, vissa med upp till 200 anställda. Att komma ut till företag som synskadad med ledarhund går för det mesta bra, men i ett par fall måste han lämna hunden på hunddagis för att kunna besöka kunderna. Ett företag som tillverkar läkemedel har löst det på så vis att han alltid byter kläder och använder en massagebänk företaget själv köpt in.

Om hans synskada har några för- och nackdelar för hans arbete som massageterapeut reflekterar han inte så mycket över.

– Många säger att när man inte ser, så blir man bättre på att känna. Det håller jag inte med om. Jag vill säga att jag kanske hade lättare i början, men om man har jobbat länge, så har det ingen betydelse. Jag ser inte hur en person rör sig, men jag hör vad personen säger och hör kanske ännu tydligare vad som sägs mellan raderna. ●





Erika Graham,  
Hockeyspelare Brynäs IF

# THORNE

NSF - Certified for Sport



[www.ekobutiken.se](http://www.ekobutiken.se)

Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på [www.ekogrossisten.se](http://www.ekogrossisten.se). kontakt@edura.se



## bänkpapper

Bänkpapper utan  
plastinblandning

**Viscosoft®**



## torkpapper

Den hållbara torkduken

**Multiwipe™**

Torkduken med bomullskänsla

**Absoft®**

Torkduken med extrema prestanda

**AbsoftPro®**

**ipapper.se**

info@ipapper.se 031-534370

Hur kan våra olika livsstilsval påverka hur vår hälsa utvecklas? Vad kan vi själva göra för ett friskt och lyckligt liv? Den gåtan har Anders Wallensten tagit sig an och resultatet är hans nyligen utkomna bok *Hälsogåtan - evolution, forskning och 48 konkreta råd*.



Anders Wallensten löser hälsogåtan:

## "Hälsa handlar inte bara om kost och motion!"

**R**esan började med att han själv ville förstå vad som behövde göras för att man ska leva länge och hålla sig frisk under tiden. Från början såg han framför sig ett fokus på kost, motion och sömn kopplat till de välfärdssjukdomar som drabbar många människor. Men ju mer han satte sig in i frågorna som nu resulterat i boken, desto mer insåg han att det behövdes fler perspektiv – såsom relationer, omgivning samt tankar.

**Vad var det som fick dig att ta dig an vår hjärna och våra tankar?**

– Det är ofta uppdelat mellan mental hälsa och fysisk hälsa – att dessa är

två olika saker. Men allt som sker runt omkring oss sker också i huvudet. Självklart är det mentala också en viktig pusselbit till ens hälsa.

**Vi mår bäst av att leva den typ av liv vi levt under stora delar av vår existens. Det är ditt svar på hälsogåtan. Att vi människor bör leva våra liv på ett sätt som bejakar både det förflutna och framtiden. Vad är utmaningen för att lyckas med det?**

– I grunden är vi fortfarande jägare och samlare. Men nu lever vi ett liv som är väldigt annorlunda. Vi kan kommunicera med andra digitalt när som helst – på gott och ont. Många av de stress-

faktorer vi upplever idag är kopplade till detta. Vi är ständigt nåbara. Samtidigt ska man inte blunda för allt det positiva som utvecklingen lett till. Vi har fantastiskt innehållsrika liv och möjligheter. Vi har snabb vård om det sker en olycka. Men vi behöver arbeta med att motverka de negativa konsekvenserna.

**I boken skriver du om människor som lever i de blå zonerna, områden på jorden där befolkningen når högre åldrar än genomsnittet. Vilka är dessa människor och hur olika är de oss i vår vardag?**

– På ett sätt tillhör de den moderna världen eftersom de lever här idag. Men



de lever ett lantligt och småskaligt liv. De bor oftast i lugna områden. Men det är flera faktorer som ligger bakom att de lever länge, deras livsstil innefattar daglig rörelse, en varierad kost och deras liv kännetecknas också av att samvaron med andra är viktig. Det finns ett lugn för tankarna. Det är inte möjligt att helt anamma deras tillvaro för de av oss som lever i stadsmiljö idag, men för att må bra kan vi sträva efter att efterlikna dem i viss mån.

### **Med tanke på hur bekvämt vi gjort det för oss i våra liv – hur är människan egentligen – lat eller en arbetsmyra?**

– Vi har från vårt ursprung med oss att det är bra att få i oss energi om den är tillgänglig och vila och spara energi när vi kan. Problemen uppstår när energirik mat finns så lättillgängligt som idag. Det fanns inte sådana möjligheter förut. Maten fanns inte i ett överflöd och för att få mat var man tvungen att röra på sig. När man sen kunde spara energi och ta det lugnt så gjorde man det.

### **Just detta med kosten är det område i boken som du upplevde vara besvärligast att ta sig an. Varför är det så knepigt med mat?**

– Vi människor söker genvägar och lockas av de kortsiktiga lösningarna. Vi påverkas av tidningar, som till exempel förordar olika dieter som ska vara lösningen på ens problem när många skulle må bra av att göra mer mindre men mer långsiktiga justeringar enligt den kunskap om vad som är nyttigt som redan finns.

### **Har du upplevt dig ifrågasatt på just det området sen boken kom ut?**

– Inte alls. Kanske beror det på den bevisning jag lyfter i boken. Jag visar på att man kan leva med god hälsa på många olika koster, vilket bland annat människorna i de blå zonerna är bevis på och jag talar varken för eller emot någon särskild diet utan trycker på att det viktiga är att få i sig de näringsämnen vi behöver och i lagom mängd.

**Kapitlet om omgivning kan bli en utmaning för läsaren. För så mycket kan upplevas ligga utom ens egen**

### **kontroll. Vad är rådet till den som kanske inte har möjlighet att bo omgiven av vacker natur och skog?**

– Det finns saker man kan göra själv. Får man ihop två timmar sammanlagt per vecka i naturen så har det positiva effekter på hälsan. Promenera genom en park på väg till jobbet. Gå en tur i skogen på helgen. Försök att bygga in nya vanor som du inte behöver tänka så mycket på. Går det att cykla genom en lugnare park istället för den vanliga vägen? Sedan finns det naturligtvis delar av detta område som mer ligger på en samhällsnivå, som till exempel frågor om buller.

### **Vad har förvånat dig under tiden du arbetade med boken?**

– Vikten av positiva relationer. Hur mycket vi behöver varandra säger mycket om vilka sociala varelser vi är. Sen är det väldigt mycket annat som också varit intressant. Arbetet har drivits framåt av min nyfikenhet.

### **Apropå relationer så nämner du till exempel en studie som visar att den som har ett bra socialt nätverk har femtio procents högre chans att inte dö i förtid jämfört med dem som inte har det. Det är en större positiv effekt än den negativa påverkan som inak-**

### **tivitet, fetma, rökning och alkohol ger. Hur kan det vara så?**

– Det visar verkligen hur vi människor är beroende av varandra. Att omge sig med positiva relationer placerar dig i ett socialt sammanhang som ger positiva effekter. Lever du i en nära relation innebär det till exempel bättre chans att du söker vård i tid jämfört med en som saknar detta.

### **Du började detta arbete för din egen skull. För att själv förstå varför du hoppade på olika trender, vissa där du kanske till och med borde ha vetat bättre. Slutresultatet är en bok som du tycker är för alla – vilket är en väldigt stor målgrupp.**

– Hälsa är något som vi har gemensamt. Det är angeläget för oss alla. Jag vill trycka på att hälsa inte bara handlar om kost och motion, man kan få hälsovinster genom att ta itu med andra aspekter av hälsa också. Börjar man göra något bra inom ett område, då underlättas möjligheterna att lyckas inom andra också. Om jag till exempel inte behöver grubbla över dåliga relationer kanske jag sover bättre, vilket i sin tur leder till bättre möjligheter att tillgodogöra sig träning, och så vidare. Alla delar som jag tar upp i boken hänger ihop. Det är jag helt övertygad om. ●





*Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.*



ALI REZA AGHABABAE

## Styrketräning och omega-3 för ett friskt åldrande

Ny forskning från Örebro universitet visar att regelbunden styrketräning har god effekt för att bevara och öka styrkan hos äldre. Att dessutom kombinera styrketräningen med en kost rik på omega-3-rika livsmedel gav ytterligare effekt på styrka och muskeltillväxt hos äldre kvinnor.

**FÖRDELARNA MED ATT** bibehålla och öka sin styrka som äldre är många. Att snabbare kunna återhämta sig efter sjukdom och skada är en av dem.

– När man åldras försämras rörelseförmågan och en stor del av det verkar ha att göra med att muskelstyrkan minskar. Mycket muskelfibrer försvinner och tappar funktion och förmågan att snabbt rekrytera muskelstyrka försämras. Och det är viktigt att bevara den förmågan, för att häva ett fall, om man halkar eller snubblar, säger Peter

Edholm, medicine doktor i idrottsfysiologi vid Örebro universitet.

Att bygga muskler är dock inte helt enkelt för den som är äldre, även om det går att bli starkare.

– Äldre personer svarar inte lika bra på styrketräning som yngre, när det gäller att bygga muskelmassa. Ofta ser man en kraftig ökning av styrkan i början, mest för att man lär sig använda de muskler man har. Men ska man fortsätta öka i styrka över tid, behöver kroppen producera mer muskelmassa. Äldre har sämre

förmåga till det, särskilt kvinnor, från 65 år. Detta tros bero på en låg mer eller mindre kronisk inflammation som är vanligt förekommande hos äldre.

**PETER EDHOLM PÅPEKAR** att det här är en tid då det finns både stor anledning och möjlighet att komma igång med sin styrketräning, om man inte gjort det tidigare:

– Ofta finns möjlighet till en livsstilsförändring, i samband med pensionering. Bland deltagarna i våra studier har vi sett att de har varit väldigt motiverade att göra en positiv livsstilsförändring, för att kunna fortsätta göra saker de uppskattar. De vill kunna fortsätta åka slalom och gå i skogen, utan att behöva vara rädda för att tappa balansen och ramla.

I studierna tränade deltagarna, friska kvinnor mellan 50 och 65 som inte styr-

ketranat tidigare, två gånger i veckan på gym under ett halvår. Träningen utfördes tillsammans med tränare och belastningen var hög: Övningarna utfördes med vikter som tillät 8-12 repetitioner i två set. Extra fokus låg på benmusklerna, då det är dessa som är viktigast för bibehållen rörelseförmåga.

Trots att deltagarna blev starkare och fick en ökad rörelseförmåga, så ökade de inte i muskelmassa. Medan yngre grupper har god effekt av att komplettera sin styrketräning med ett ökat proteinintag, verkar den effekten vara tydligt mindre hos äldre.

– Det verkar uppstå en slags anabol resistens, som innebär att de inte kan ta upp och utnyttja extra protein på samma sätt som yngre.

**FÖR ATT YTTERLIGARE** undersöka om kosten kan bidra till en ökad styrka eller muskelmassa, användes en kost rik på omega-3-fettsyror, som har en antiinflammatorisk effekt. Detta för att se om det kunde reducera den anabola resistensen och på så sätt bidra till förbättrade effekter av styrketräningen.

Och ja, den grupp som fick äta mat som gav ungefär dubbel rekommenderad mängd omega-3-fetter (som finns i fet fisk, rapsolja och valnötter), fick en

större ökning av både styrka och muskelmassa. De blev både starkare, fick ökad explosivitet och fler muskelfibrer.

– Så omega-3-rik kost tycks kunna förbättra effekterna av styrketräning, men det är viktigt att ha i åtanke att styrketräning står för det viktigaste anabola stimulit. Det vill säga att enbart äta omega-3-rika livsmedel medför inte ökad muskelmassa och styrka.

– Det är viktigt att notera att vi rekryterade friska kvinnor, som antagligen var friskare än genomsnittet i samma

*"Att enbart äta omega-3-rika livsmedel medför inte ökad muskelmassa och styrka."*

åldersgrupp. Medan mycket forskning tittar på förbättringar som kan uppnås med kost och träning hos överviktiga, så var vårt fokus på hur man kan bibehålla den friska kvinnan. När man studerar effekterna hos överviktiga, så vet man aldrig säkert om det är själva åldrandet eller effekterna av övervikt, som ger förändringen. Vi studerade förebyggande faktorer, inte hur man förbättrar en person som redan har besvär.

Peter Edholm understryker att det finns många anledningar anstränga sig för att bevara både styrka och muskelmassa genom livet:

– En ökad muskelmassa ger en ökad energiförbrukning per dag, då musklerna drar energi dygnet runt och skyddar mot övervikt. Du har också en större vävnad som kan ta upp glukos ur blodet. Du tål helt enkelt bullen lite bättre med en större muskelmassa.

**DEN FRÄMSTA FÖRDELEN** av att träna styrka kanske ändå är att det ger en ökad rörlighet och aktivitetsnivå även utanför själva styrketräningen, säger Peter Edholm:

– Styrketräning ger både ökad styrka och rörlighet som gör att det blir lättare att åka slalom igen eller att våga ställa sig på en stol för att fixa med gardinerna, till exempel. ●



JESPER NÄTTSSON

Peter Edholm har undersökt hur styrketräning och kostfaktorer påverkar styrka och muskelmassa hos äldre kvinnor. Resultaten finns publicerade i avhandlingen *Muscle mass and physical function in ageing: the effects of physical activity and healthy diet*.

## Nudging fick elever att välja bort läsk



ISTOCKPHOTO.COM

Forskare från Aalborg universitet ville testa om nudging\* kunde få elever på fyra danska skolor att välja vatten framför läsk och energidryck i skolan.

Skolornas läskkylar möblerades om, så att läsk och energidryck flyttades från ögonhöjd till de nedersta hyllorna, samtidigt som vatten flyttades upp till hyllorna i ögonhöjd.

Och ja: Hyllorna med vatten gapade snart tomma och eleverna köpte mindre läsk. Det bekräftades av att försäljningen av läsk och energidrycker också föll.

Studien finns publicerad i *Food Quality and Preference*.

Källa: Sciencedirect.com

\* Nudging går ut på att göra det enkelt att göra rätt val. En knuff i rätt riktning.

## Bättre sömn under pandemin

Många sover bättre under pandemin, visar en studie från Gävle högskola. Samtidigt är de lika produktiva som normalt. Studiedeltagare i Gävle kommun fick bära rörelsemätare i sju dygn och föra dagbok över sömn och arbetstid. Forskarna kunde se att de dagar personerna jobbade hemma, sov de 34 minuter mer än de dagar de jobbade på kontoret.

– De fördelar om sin tid så att det blir mer sömn och mindre vaken tid, de arbetar fortfarande åtta timmar. Vi tror att då de slipper förberedelser för jobbet, restid med mera, kan de finna tid för att få den här återhämtningen, säger David Hallman, som utfört studien, i ett pressmeddelande.

**Källa: Högskolan i Gävle**



## Rökstopp minskar risken för depression och stress

Som rökare kan oron vara stor att det ska gå ut över humör och socialt liv att sluta röka. Men det är snarare tvärtom, visar en stor systematisk översiktsartikel publicerad i databasen Cochrane Library. Att sluta röka innebär minskad risk för att utveckla ångest, depression och stress efter sex veckor.

Studien har samlat data från 102

observationsstudier, som tillsammans har följt över 169 500 personer över tid. De som slutade att röka har jämförts med de som fortsatte. Och resultatet var tydligt: De som slutade upplevde mindre ångest, mindre depression och mindre stress, utan att rökstoppet gick ut över det sociala livet.

**Källa: [cochranelibrary.com](https://www.cochranelibrary.com)**

## Kvinnors smärta underskattas

När kvinnor och män utsätts för samma smärta, som avspeglas i deras ansikten, blir kvinnors smärta inte tagen på samma allvar som männens.

Det tyder en ny studie publicerad i *The Journal of Pain* på, där psykologer har sett att en neutral observatör vanligen underskattar en kvinnas smärtnivå utifrån ansiktsuttrycket.

Kvinnor uppfattas felaktigt att ha en lägre smärtröskel och att överdriva sina smärtor i större omfattning, medan män anses som mer stoiska och med en högre smärtröskel, enligt studien. Forskarna fann även att en neutral observatör i större utsträckning uppfattade att kvinnor bör uppsöka en psykoterapeut framför en läkare.

Detta bottnar i en felaktig uppfattning av kvinnors och mäns ansiktsuttryck i samband med smärta, enligt forskarna.

**Källa: [Sciencealert.com](https://www.sciencealert.com)**



# Öka din lönsamhet!

## Fördjupa dig inom fler områden och bredda din behandlingsmeny

Höstens utbildningskalender är klar och du som gillar att vara ute i god tid ska förstås premieras.

### Just nu! Spara 10% på din utbildning!

Boka och betala senast 30 juni 2021

Använd rabattkod: **EarlyBird**

### Axelsons Online

#### Just nu! Spara 10%!

Gå en av våra populära onlinekurser,  
när du vill, var du vill!

Boka senast 30 juni 2021

Använd rabattkod: **Starta direkt**

**axelsons.se 08-545 45 909**



Axelsons Institute  
KUNSKAP SOM BERÖR

### Hud- & Spaterapeut

Axelsons Institute utbildning till  
Hud- & Spaterapeut är  
godkänd av **SHR – Sveriges  
Hudterapeuters Riksorganisa-  
tion** och Godkänd av **Cidesco**  
som är en av världens äldsta  
och mest prestigefyllda interna-  
tionella utbildningsorganisatio-  
ner inom hud- och spaterapi.



### Psst! Ny utbildning!



## TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

## Britsunderlägg

*"Supermjukt" - för kundens skull*

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polyethelene. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar oljor och fetter. Återvinningsbart material.

### TCM Ekologisk Massageolja



**Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se**

*Här samlar vi lite allmänna tips och inspiration för oss som jobbar med friskvård och som själva behöver lite påfyllning!*

### Nytt på utbildningsfronten



## Ny utbildning i pilates

I augusti startar Pilates Complete Education en ny utbildning till tränare i modern pilates. Utbildningen innehåller bland annat mattbaserade pilatesövningar, längre flöden samt anatomikunskaper.

Utbildningen planeras starta i augusti, och blandar onlineundervisning med utbildning på plats i Pilates Completes lokaler i Göteborg.

## Naturguide och vildmarkskock



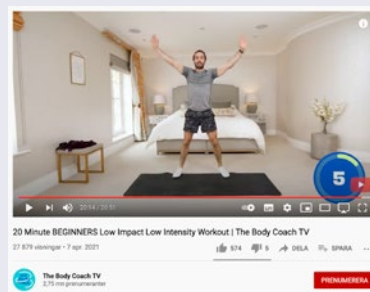
**När fler vill turista utomhus, ökar efterfrågan på vildmarkskockar. Forshaga-Akademien startar gymnasieutbildningen Naturguide&vildmarkskock i höst, där fokus läggs på måltidsupplevelser!**

## Håll igång i stugorna!

När pandemin lamslog stora delar av Europa i fjol, tog den personlige tränaren Joe Wicks på sitt ansvar att hålla igång barn och unga när skoldrotten försvann, i och med nedstängningen av skolor. Han sände "PE with Joe" varje morgon och det blev en fullkomlig braksuccé och inte bara för

folkhälsan. Med 4 miljoner följare på Instagram kunde han i november samla in över 2,5 miljoner pund på 24 timmar, att donera till barn i nöd. På Youtube delar han med sig av gratisversioner av olika utmaningar, rörelsepåsar och träningsprogram och därtill säljer han mer avancerade upplägg samt böcker.

### Friska fläktar i sociala medier



### Friskvårdssatsningar att inspireras av

## Digitala tipsrundor

I Sölvesborgs kommun är det möjligt att gå en digital tipsrunda på flera ställen. Xrundan, som den heter, är en hälsosatsning i syfte att inspirera till mer rörelse – med kunskap på köpet. Varje vecka presenteras 15 nya frågor som kan läsas via en QR-kod. Frågorna är anpassade för både barn och vuxna. Deltagarna får, förutom mer motion på ett roligt sätt, även möjligheten att vinna presentkort hos de lokala företagen.



## Seniorpromenader

Bostadsbolaget Gårdstensbostäder såg snabbt behovet av initiativ för att bidra till folkhälsan hos de som riskerade isolering och mer stillasittande när pandemin slog till, de äldre hyresgästerna. De tog initiativ till seniorpromenader med styrkepaus, som efter hand utökades med minigolf, fika och skräpplockning.





## ALLA VÅRA PRODUKTER TILLVERKAS LOKALT I JOKKMOKK

**Bli återförsäljare!**

0971-126 05 / [sales@careofgerd.se](mailto:sales@careofgerd.se)

**c/o GERD**  
NATURE COSMETIC GROUP OF SWEDISH LAPLAND



## Nytt i bokhyllan

# Skapa träningsvana med små förändringar

Små förändringar och tålamod är två av hörnpelarna till en hållbar träningsvana, enligt tränaren och friskvårdsprofilen Johan Arnerlind. Nu har han sammanfattat sina bästa tips i boken *Den enkla vägen till träningsvana*.

**JOHAN ARNELIND TYCKER** inte att det saknas tips och inspiration för redan träningsvana i våra sociala medier, böcker och tidningar. Däremot har han saknat en manual som kan hjälpa och motivera den som är ovan att träna, som kanske aldrig tränat alls eller som har kommit igång massor med gånger – men tappat tråden och lusten efter åtskilliga omstarter. Nu har han skrivit den själv.

– Mycket av det som syns i media och i sociala medier vänder sig till de redan aktiva; nya övningar, justeringar i kosten för att optimera och skruva på toppen av isberget. Är man ovan att träna, så är det en allt för lång sträcka att gå och informationen når inte fram. Det kan vara svårt att se behov av mer avancerade träningsupplägg, om man är helt ovan. Det bekräftar bara bilden av att träning är svårt, avancerat och inte för mig. Boken är rätt och slätt en manual för att gå från inaktiv till regelbundet aktiv på ett hållbart vis, säger han.

**TILL VARDAGS JOBBAR** Johan Arnerlind som chef på ett företag som säljer gymutrustning, men har många års erfarenhet av att jobba med träning och företagshälsovård. Ett av uppdragen har då varit att bygga en sys-



tematik för att gymmedlemmar ska bli mer träningsvana. Helt enkelt för att den som är mer van att träna, utnyttjar sitt medlemskort mer och blir på så sätt en mer långsiktig kund.

– En viktig faktor är att börja försiktigt och öka väldigt långsamt. Det ökar chanserna att hålla fast vid den nya vanan, om den inte upplevs som så svår eller tidskrävande. En som inte tränat men börjar med tre gånger i veckan, har större risk att tappa sin nya vana än den som tränar en gång i veckan, för att sedan långsamt öka.

– Ett av de stora problemen är att många är för ambitiösa i början och

upplever att det inkräktar för mycket på allt annat man vill göra: vara med familjen, laga mat, jobba, se en tv-serie och så vidare.

**I BOKEN DELAR** han med sig av en 12-veckorsplan för att komma igång och hålla fast i sin nya vana, som sedan kan justeras och hänga med – förhoppningsvis resten av livet. Förutom helt konkreta upplägg och övningar handlar boken mycket om hälsovin-

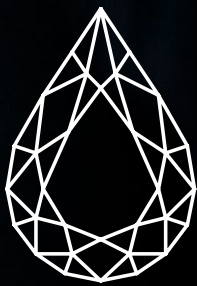
*"Det kan vara svårt att se behov av mer avancerade träningsupplägg, om man är helt ovan."*

ster och fördelar med träning, men också om värdet av att hitta sina personliga motivationsfaktorer.

– Det är lätt att prioritera bort sin träning annars, om man inte har sitt eget "varför" klart och tydligt för sig.

Boken innehåller helkroppsprogram för både gym och hemmaträning, beroende på vad man känner sig bekväm med.

– Att gå på gym kan vara svårt nu under pandemin, men det kan vara en viktig del av att hålla igång en vana. Du träffar personal och andra som tränar, all utrustning finns tillgänglig och så vidare. ●



# MIMASS



Lösningen ligger aldrig i tekniken.

Det är när dina kunskaper arbetar i synergi med tekniken som du lämnar dina kunder med resultat som får dem att sälja dina tjänster



## JUST NU

Leasing från  
1 295 kr / månad

+

De 3 första månaderna  
utan kostnad.



För mer information:

Mimass AB

Hägernäsvägen 25

183 60 Täby

08-7567713 eller: [info@mimass.eu](mailto:info@mimass.eu)

[www.mimass.se/produkt/mimass-cavital/](http://www.mimass.se/produkt/mimass-cavital/)



**Avsändare:**  
Exakta Print  
Hornyxegatan 14  
231 76 Malmö

**Returadress:**  
Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund  
Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

# Cert. **PI** Kost- & Hälsocoach

**Yrkesprogram 500 h.** Knappt 50 h videoföreläsningar, kompendier, nedladdningsbara dokument, klientfall mm. Läs på distans. Inga resor. Inga hotell. Inga deadlines. I egen takt. Digitala prov och frågestunder.



Läs 100 %  
online på digital  
lärplattform



Digitala  
frågestunder  
med lärare



Digitala  
kunskapsprov



Kursintyg  
& Diplom



Metod, process,  
företagande och  
arbetsmaterial



PALEO

**Kampanj:**  
**Rabatt 10 % vid**  
**anmälan senast**  
**30 juni 2021.**

*Kan ej kombineras med  
andra erbjudanden.*



**PALEO INSTITUTE**

Yrkesprogram inom kost, träning & hälsa

08 - 411 32 00

[www.paleo-institute.se](http://www.paleo-institute.se)

[info@paleo-institute.se](mailto:info@paleo-institute.se)