



Styrka och Rörlighet

Manual och loggbok

Välkommen

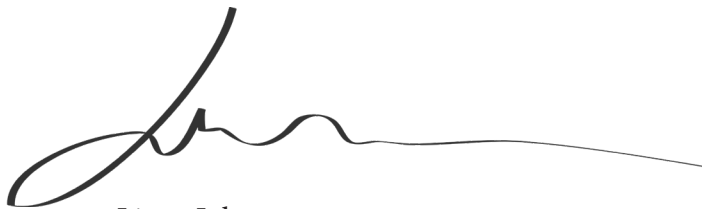
Stort tack för att du valt att ta del av min kurs Styrka och Rörlighet! Detta är din manual som du kan använda för att lättare navigera genom kursen och på så sätt få ut maximalt av din träning.

Kursen innehåller totalt 51 träningstillfällen och 16 föreläsningar. Fokus ligger på att utveckla styrka och rörlighet, och det finns även tillfällen då vi fokuserar på kondition och aktiv återhämtning.

Det finns flera vägar att utforska kursen. Jag kommer att ge förslag på flera av dem men kanske hittar du även egna vägar att gå.

Oavsett vilken väg du väljer så hoppas jag att du kommer ha trevligt under kursens gång och att du får åtnjuta din kropps utveckling mot mer styrka och rörlighet.

Stort tack för ditt förtroende!

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Linus Johansson'.

Linus Johansson





Vi är alla olika och därmed följer att vi behöver utföra rörelser på olika sätt. Jag rör mig på ett sätt utifrån mina förutsättningar samtidigt som jag alltid undervisar för att ge dig möjligheten till variation och förändring. Detta för att en rörelse ska passa just dig så bra som möjligt. Det är viktigt att du lyssnar på din kropp och anpassar rörelserna så att dem känns bekväma och möjliga att utföra.

Kom dock ihåg att det här är träning och att det är skillnad på att göra en rörelse som är svår och en rörelse som är jobbig eller utmanande.

Det är just rörelserna som är svåra att utföra som vi förändrar och anpassar. Orsaken kan vara att en rörelse gör ont att göra, att rörelseomfånget i en led är nedsatt rent mekaniskt, att rörelsen i sig är för avancerad, eller att man har fått restriktioner från sin läkare eller sjukgymnast. Vid dessa tillfällen förändrar du rörelsen så att den blir möjlig att göra utifrån dina förutsättningar.

Om en rörelse däremot fungerar bra men är jobbig att utföra uppmuntrar jag dig att möta det motståndet med tacksamhet och visa vem som är starkast! För det som kräver, det ger. Kräver en rörelse styrka kommer den göra dig stark. Kräver en rörelse rörlighet, kommer den göra dig rörlig.

Utmana dig själv

Varje rörelse ska upplevas som en utmaning. Det betyder således att du kanske behöver göra en rörelse mer utmanande än vad jag visar. Det är först när du antar en utmaning och är framgångsrik i den som du kommer att utvecklas. Utmaningen ska varken vara för stor eller för liten, utan alltid perfekt för dig, just där och då.

När du och jag tränar tillsammans är min önskan att din känsla och upplevelse alltid ska vara att du hittat den perfekta utmaningen och att du alltid känner dig framgångsrik.

Upplevelsen av utmaning, tycker jag personligen, är bättre och mer inspirerande än att räkna repetitioner och vikter. När du tränar kommer du bli starkare och rörligare, något som kommer att leda till att din kropp kräver mer och mer utmanande träning för att fortsätta sin utveckling. Om du siktar mot upplevelsen av utmaning och framgång så är du garanterad en kroppslig utveckling på ett mjukt och säkert sätt.

Här i manualen finns en sida där du kan skriva ut och anteckna ned allt det som är en utmaning för dig och som du vill utvecklas inom. När du sedan kan eller bemästrar dem, på ett bra sätt, stryker du dem bara från sidan. Det blir ett bra sätt att visualisera dina framgångar.

”Kräver en rörelse styrka kommer den göra dig stark.”



Andetaget

Vi klarar oss utan mat i nästan tre veckor. Vi klarar oss utan vatten i ca. tre dagar. Men vi klarar oss inte utan vårt andetag i mer än tre minuter.

Att andas och att kroppen sköter det åt oss, vilket den gör, tar vi för givet. Men vi vet att ett medvetet och närvarande andetag, vid rätt valt tillfälle, tillför så mycket mer än om vi enbart förlitar oss på att kroppen sköter det åt oss. Därför behöver vi ibland, som när vi tränar, ta kommandot över andetaget för att nyttja dess fulla potential.

Det finns dock inga rätt eller fel när vi andas. Det finns bara det som är bättre och kanske mindre bra. Det viktigaste är att vi andas medvetet och att vi försöker göra det i harmoni med kroppens rörelser.

Genom klasserna kommer jag guida dig samt ge förslag och önskemål på hur och när vi ska andas i de olika rörelserna. Detta kommer du framförallt upptäcka i SOMA-klasserna.

Låt andetaget bli den centrala rörelsen i all träning vi gör tillsammans. Vem vet, det är kanske där den största utmaningen ligger för just dig?

Upplägg och innehåll

32 dagar

Den första delen heter “32 dagar.” Där får du ett nytt träningspass varje dag i 32 dagar. Varje pass är kort och enkelt att få in i vardagen. Klasserna är blandade och ger dig styrka, rörlighet, kondition, samt aktiv återhämtning och vila.

Här kan du välja om du vill ge dig själv en mer intensiv månad av träning genom att träna något mindre varje dag. Eller så tränar du varannan dag. Då har du istället ett mildare träningsupplägg som sträcker sig över två månader.

Kursen 32 dagar är uppdelad under de rubriker som heter “Vecka 1 till 5.” Det finns sju träningstillfällen under varje vecka att välja på. Här i manualen kan du föra loggbok gällande passen — vad som är utmanande och även markera träningspass “favoriter” så du enkelt hittar tillbaka till dem.

*”Låt andetaget bli
den centrala rörelsen
i all träning vi gör
tillsammans.”*



Rörelsepodden

Den andra delen kallas för “Rörelsepodden” och sträcker sig över 16 träningstillfällen — ett för varje vecka. Varje tillfälle är mellan 20–30 minuter och fokus ligger helt på att utveckla din styrka och rörlighet. Till varje tillfälle får du också en kortare föreläsning som berör ämnen kring kropp och rörelse.

Kursen är uppdelad i de rubriker som heter “Månad 1 till 4.” Under varje månad finns fyra träningstillfällen.

Ett upplägg är att välja den tänkta röda tråden som sträcker sig genom de 16 tillfällena. Då tränar du ett och samma tillfälle 2–4 ggr per vecka. Sedan går du vidare till nästa vecka och tillfälle och tränar det under en vecka så många gånger du önskar.

Det här upplägget gör att du hinner lära dig varje pass ordentligt. Därmed kan du slipa din teknik i rörelserna. Du blir även mer bekväm i rörelserna och kan lättare skruva upp intensiteten under veckan om så önskas. Det är också roligt att få ett nytt pass varje vecka, lite som ett nytt avsnitt i en podd — därav namnet “Rörelsepodden.”

SOMA MOVE

Som en extra bonus så har jag spelat in tre kortare och lite mjukare SOMA MOVE-klasser. Varje klass är ca. 30 minuter lång. Dessa tre klasser kan användas lite när du önskar eller som del i att bygga ditt eget träningsupplägg.

Din egen väg

Du är också varmt välkommen att kasta dig rakt in bland alla träningstillfällen och välja det som känns mest tilltalande för dig just här och nu.

Det måste inte finnas en plan att följa. Du kan köra på känsla och lyssna på vad din kropp vill ha och behöver. Är det en dag för lite tuffare kondition eller styrka? En dag för lugnare rörlighetsträning? Eller en dag för aktiv avslappning och återhämtning? Som sagt, lyssna på din kropp och välj därefter.

Eller så bygger du och planerar ditt helt egna upplägg utifrån de olika delarna av kursen precis som du vill.

Hur du än gör önskar jag dig varmt lycka till!



32 dagar

Skriv ut den här sidan och bocka av de tillfällen du gjort och betygsätt dem 1 till 3 så du lätt hittar tillbaka till dina favoriter.

Vecka 1	1. Rörlighet	2. Styrka	3. Kondition	4. Vila	5. Rörlighet	6. Styrka	7. Kondition
	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Vecka 2	8. Vila	9. Rörlighet	10. Styrka	11. Kondition	12. Vila	13. Rörlighet	14. Styrka
	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Vecka 3	15. Kondition	16. Vila	17. Rörlighet	18. Styrka	19. Kondition	20. Vila	21. Rörlighet
	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Vecka 4	22. Styrka	23. Kondition	24. Vila	25. Rörlighet	26. Styrka	27. Kondition	28. Vila
	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Vecka 5	29. Rörlighet	30. Styrka	31. Kondition	32. Vila			
	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad	☐ Avklarad			
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★			

Rörelsepodden

Skriv ut den här sidan. Sätt sedan en ”pinne” för varje gång du gjort ett pass under en vecka.
Betygsätt 1 till 3 så du lätt hittar tillbaka till dina favoriter.

Månad 1	Avsnitt - 1	Avsnitt - 2	Avsnitt - 3	Avsnitt - 4
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Månad 2	Avsnitt - 5	Avsnitt - 6	Avsnitt - 7	Avsnitt - 8
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Månad 3	Avsnitt - 9	Avsnitt - 10	Avsnitt - 11	Avsnitt - 12
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Månad 1	Avsnitt - 13	Avsnitt - 14	Avsnitt - 15	Avsnitt - 16
	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

Dina utmaningar

Här är du välkommen att anteckna de rörelser eller moment som utmanar dig mest. När du sedan kan dem eller bemästrar dem, på ett bra sätt, stryker du dem bara från den här sidan. Det blir ett tydligt sätt att visualisera dina framgångar.