

## Njurfel riskfaktor för hjärtpatient

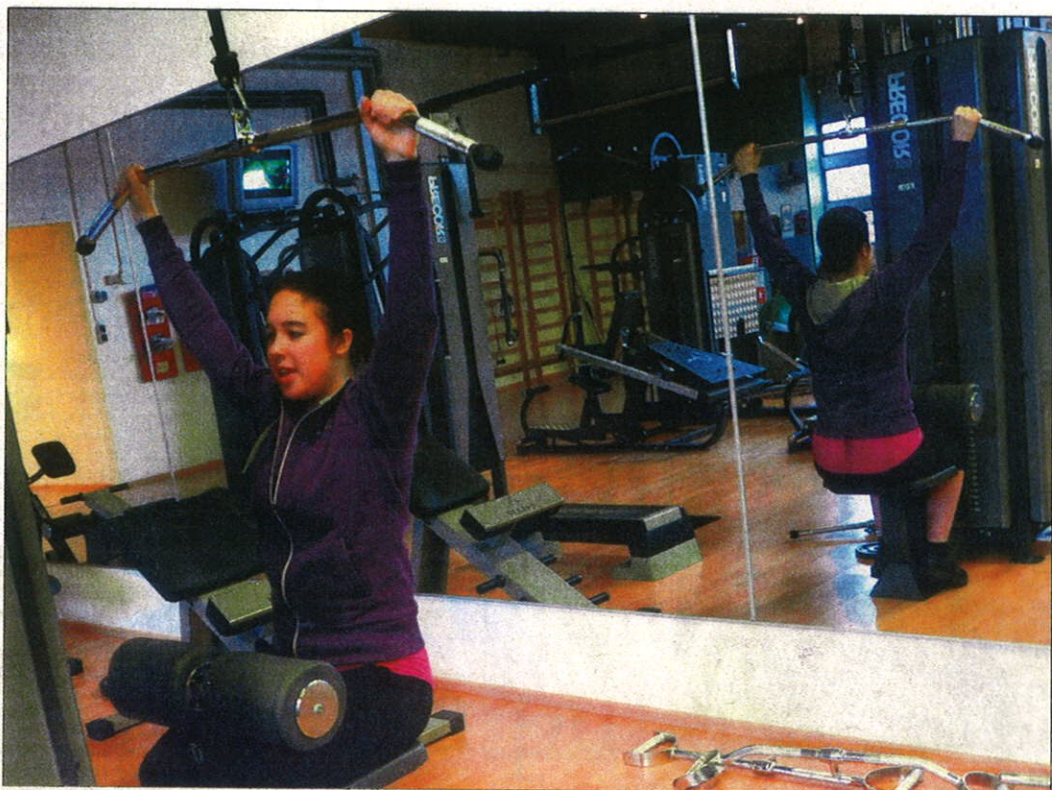
STOCKHOLM. Kvinnor löper 20 procent större risk än män att dö i sjukvården efter en stor hjärtinfarkt, skriver Östgöta Correspondenten. Orsaken kan vara njuren. Hjärtläkaren Sofia Sederholm Lawessons forskning vid Linköpings universitet visar att bland patienter som behandlades 2005 på Universitetssjukhuset hade två tredjedelar av kvinnorna nedsatt njurfunktion jämfört med en fjärdedel av männen. **RNB**

## Tid är inte alltid pengar

STOCKHOLM. Människor som värderar sin tid i pengar är mindre nöjda än andra när de väl är lediga. Det visar kanadensiska forskare efter en serie experiment där grupper i olika grad uppmuntrades att tänka på sin tid i termer av pengar. **RNB**

## Rökförbud minskar också rökning hemma

LONDON. Rökförbud på allmänna platser sporrar rökare att också röka hemma, visar färsk europeisk forskning. Forskarna följde med länderna – Irland, Frankrike, Tyskland och Nederländerna – innan rökförbud och jämförde med situationen efteråt. Storbritannien, som inte har rökförbud, tjänade som kontrollgrupp. I länderna som förbjöd rökning minskade rökningen i hemmen, medan den inte gjorde det i Storbritannien. **RNB**



Rätt vinkel på armbågen kan göra skillnaden mellan effektiv träning och direkt skadliga rörelser. Jenna Leino demonstrerar. FOTO: EVY NICKSTRÖM

# Ny träningsmetod fin slipar precisionen

**Rätt vinkel på handleden kan vara avgörande. För att nå resultat tryggt när man tränar krävs att man vet vad man gör.**

**BORGÅ.** Allt fler tränar i gym, många för att gå ner i vikt men allt fler också för att stärka kroppen och slippa krämpor som kommer sig av slappa muskler eller spänningar i dem. Det är inte alltid så lätt att veta hur man skall göra för att inte göra ont värre. I värsta fall kan man orsaka sig själv skador om man tränar på fel sätt.

Ett sätt att lära sig träna rätt är att ta hjälp av en personlig tränare. På gymmet Verde finns två personliga tränare som erbjuder handledning enligt Fustra-metoden. En av dem

är Jenna Leino.

– Det viktigaste med Fustra är att metoden passar alla, att man kan träna utan att det gör ont och ändå så att man får resultat av träningen, säger hon.

Jenna Leino själv tävlingsrider på nationell nivå och vet hur viktigt det är för helheten att detaljerna är på plats. Hon har märkt att hennes ridning blivit bättre sedan hon började lägga akt på detaljerna i rörelserna.

– Det är svårt att sätta fingret på precis vad det är som har hänt, men det går mycket bättre, säger hon.

Fustra-träning är individuell träning för högst två personer samtidigt. Man har tillgång till tränaren hela tiden och programmet skräddarsys för kundens behov.

Metoden fokuserar på detaljerna. Handleden skall ha en viss vinkel för att träning med hantlar skall vara trygg och effektiv, rörelsen skall gå korrekt då man tränar sina axlar.

#### Avancerer efter hand

Precis som i all annan träning börjar man med uppvärmning.

– Jag brukar börja med att låta klienten jobba med crosstrainern. Då ser jag hur personen rör sig och var problemen finns, säger Leino.

Ett viktigt mål med träningen är att lokalisera de svagheter som finns i kroppen. Genom att koncentrera träningen på att arbeta upp de svaga musklerna kan man skapa en balans i kroppen och då går det lättare att utveckla den och

nå de resultat man vill ha.

– Hållningen är mycket viktig, också när man tränar.

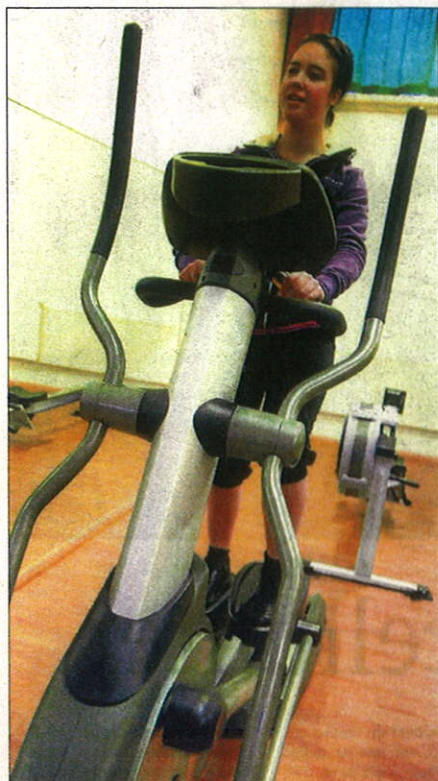
Jenna Leino utgår från helheten då hon gör upp ett träningsprogram. Bålen skall vara stadig, då kan man yta kontroll över sin kropp. På varje träningsgång tränas hela kroppen, och i takt med att kunden blir starkare och får mera muskelkontroll ökas svårighetsgraden på träningen.

– Det är det som är skojigast, när man märker att kunden klarar av mera och man får hitta sätt att göra träningen mera utmanande, säger Leino.

#### Handledning

Det går bra att boka en engångshandledning i Fustra, men på Verde rekommenderas en serie på tjuugo gånger. I träningen ingår också kostrådgivning, och resultaten är garanterade.

– Det är tränarens uppgift att se till så det blir resultat. Kunden be-



Redan under uppvärmningen ser Leino var problemen finns. Den nya träningsmetoden fokuserar på att stärka de svaga musklerna. FOTO: EVY NICKSTRÖM



En kloss kan vara ett bra hjälpmedel då man strävar efter att stå med båda fötterna rakt fram. FOTO: EVY NICKSTRÖM

#### FUSTRA

- Fustra är en förkortning av Fusion Functional Training AB.
- Företaget lär ut en träningsmetod som bygger på personlig handledning.
- I januari 2007 startade Fustra den första skolan i Göteborg för personliga tränare.
- Sedan dess har över 300 personer utbildats.
- Nu utbildas personliga tränare också i Finland.

höver bara äta rätt och komma hit då vi kommit överens om det, resten sköter tränaren, lovar Leino.

Enligt Jenna Leino är den största skillnaden mot att ha en traditionell personlig tränare själva tankesättet.

– Träningen är tillräckligt enkel för att passa alla och noggrant planerad. Och så

har man tillgång till sin tränare hela tiden.

Leino rekommenderar träningsmetoden för idrottare som vill nå bättre resultat, men också för personer som vill komma i trim eller gå ner i vikt.

Jannika Lindén  
jannika.linden@bbl.fi  
020 756 9627