



FRÅGA **Malena**: "MIN POJKVÄN FÅR INTE ORGASM"

Nummer 45, 5-11 oktober 2017. Pris: 17 kronor

AFTONBLADET

Så jag

10 SIDOR
**KRYSS
& QUIZ**



VETENSKAP

Så använder du
superkraften
ADHD!
ENERGISK
& IDÉRIK



ERIC BIBB OM ATT VÄXA UPP I USA:

"Vår kultur och vårt
samhälle vilar på
förtryck och slaveri"

Vanna Rosenberg:
"Jag drabbades av
havandeskapsförgiftning"

Viltfärsbiffar
med svampfräs.



Lerpottasill.



Mmm, så gott!

Lyxig husman

+ Så lyckas du i köket



De bytte
**VÄRLDSTURNÉER
MOT ÖLBRYGGERI**
i Fjärås

Daniel & Peter:
"Vi gör allt själva"

Extrakul
med
hunden!



Bästa
vinet till
osten!



**Så kan du
TRÄNA LÄTT
& EFFEKTIVT
på promenaden!**

+ Fråga dietisten: **Hur ska jag äta med IBS?**



71105

7 388167 601708

Träna med

Situps, armhävningar och burpees, passa på att avverka ett motionspass när du ändå är ute med jucken. Och hunden? Jo, den får träna minst lika mycket som du. Text: **Hanna Welin** Foto: **Joi Grinde**

Hunden behöver rörelse och stimulans, ägaren behöver motion. Nu har två personliga tränare, en för hund och en för människa, tagit fram ett program för både och. Dessutom med en extra belöning: stärkta band mellan dem båda.

Det är så mycket som ska hinnas med i dag. Jobb och hem, egen träning och rundorna med hunden.

– För många, särskilt i stan, är hundpromenaderna inte tillräck-

ligt långa för att de i sig ska ge tillräcklig motion, säger Jessica Svensson.

Hon jobbar som hundtränare och har länge haft som vana att ge sig ut och träna tillsammans med sin pyreneerhund HICKO.

– Han är min motivation Och ju mer vi tränat ihop desto mer samspelade har vi blivit.

För några år sedan föddes tan-

ken att skapa ett helt program för motionsträning med hundar.

Själv bor Jessica på landet, men det här skulle vara något som fungerar för alla, även innerstadsbon. När hon träffade Jessica Barrnäs, som jobbar som personlig tränare och driver ett hälsoföretag, insåg hon att

de skulle bli ett perfekt team. Med deras båda kompetenser kunde de utveckla ett unikt program för

både hund och husse eller matte.

– Medan Jessica ser till att övningarna är anpassade efter hundens kropp, ser jag till människan. De stora muskelgrupperna ska arbetas igenom på rätt sätt. På så vis kvalitetssäkrar vi övningarna, säger Jessica Barrnäs.

I dag håller de gruppträningar och workshops runt om i Skåne. De är också i full färd med att ta fram en online-kurs och en bok.

– Vi vet att den psykiska ohälsan ökar. Vi vet också att vi mår



**Hicko
är min
motivation**

din hund



Fakta

Namn: Jessica Barnäs.

Gör: Helhetstränare, inspiratör och föreläsare. Driver Healthyegoism.

www.healthyegoism.se



Fakta

Namn: Jessica Svensson.

Gör: Hundtränare, föreläsare och socialtjänsthundförare. Driver Hand, Hund & Hälsa

www.handhundhalsa.com

bra av hundar och av motion. På det här sättet hoppas vi inspirera folk att både börja röra på sig och stärka banden till sin hund, säger Jessica Svensson.

I övningarna använder de sig av naturliga redskap i skogen eller i parken och sådant som finns i den offentliga stadsmiljön, såsom bänkar, räcken och trappor. När de instruerar

hela grupper samlas ekipagen på en lämplig gräsmatta. Hundarna får inte hälsa på varandra, förrän möjligen efteråt, eftersom det är kommunikationen mellan ägare och hund som är i fokus. Under aktivt samspel får båda parter träna styrka och kondition, hunden får dessutom ett mentalt

träningsspass.

– Alla hundar är välkomna,

”
Du måste alltid börja på hundens nivå

oavsett ras och lydnad. Du måste alltid börja på hundens nivå och se till att den tycker att det är roligt, säger Jessica Barnäs.

Det är ingen lydnadsträning och de jobbar enbart med positiv belöning, med godis, leksaker och klappar.

– Förutom motionen är det en social träning för hunden. Deras självkänsla stärks, säger Jessica Svensson.

För den ovana hunden kan en början vara att lära sig att sätta

tassarna på en sten eller en bänk och stå kvar i positionen. Eller att tränas på att sitta lugnt medan matte sträcker upp händerna i luften.

– Alla utgår från sina förutsättningar. Någon kan börja med att ta en lång hundpromenad och sedan träna in en av övningarna, en annan kan köra hela programmet direkt, säger Jessica Svensson.

– Det viktiga är att du kommer ut tillsammans med din hund, rör dig aktivt och att ni har roligt tillsammans.





Löpning

FÖR DIG: Börja alltid med att värma upp. Och se till att ha bra skor. Börja med kortare sträckor på plan mark innan du ger dig på backar. Kombinera gärna löpningen med styrkeövningar för bålen.

FÖR DIN HUND: En härlig och gemensam träningsform för er båda. Anpassa löpturen till hundens förutsättningar, är hunden inte van löpare ska du börja med en grundträning.



Backträning

FÖR DIG: För kondition och benstyrka. Gå eller spring uppför backen. Är du nybörjare går du dock ner. Välj lutning av backen efter dagsform! Ju brantare desto mer rumpträning!

FÖR DIN HUND: En bra styrkeövning som bygger upp hundens rygg och bakbensparti. Väljer du att spurta uppför backen får hunden upp sin puls och tränar sin explosivitet.

Gående utfall

FÖR DIG: Träning för ben och rumpa. Ta ett stort kliv fram med ena benet. Böj båda knäna så långt du kan, men se till att det främre knäet stannar bakom tårna. Lägg extra tryck på den främre hälen och pressa dig sedan upp med fokus på att aktivera rumpan. Upprepa på andra sidan. Bi-behåll en bra hållning och stark mage under hela rörelsen.

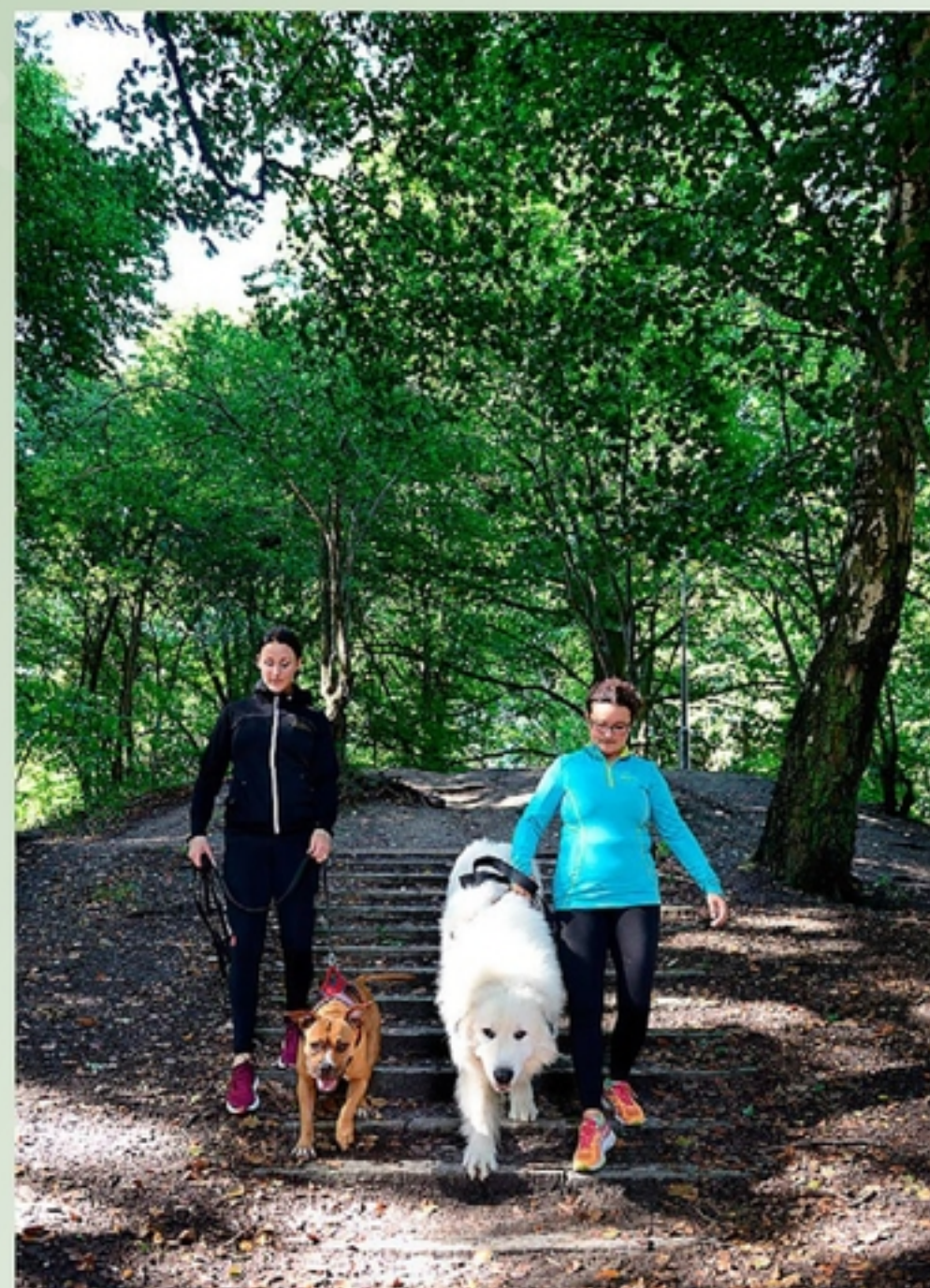
FÖR HUNDEN: Medan du gör gående utfall, där du för varje gång rör dig ett steg framåt, går hunden slalom mellan dina ben. På så sätt tränar hunden sin sidomuskulatur, rörlighet och koordination. Locka med godis vid det främre benet så att hunden går under.

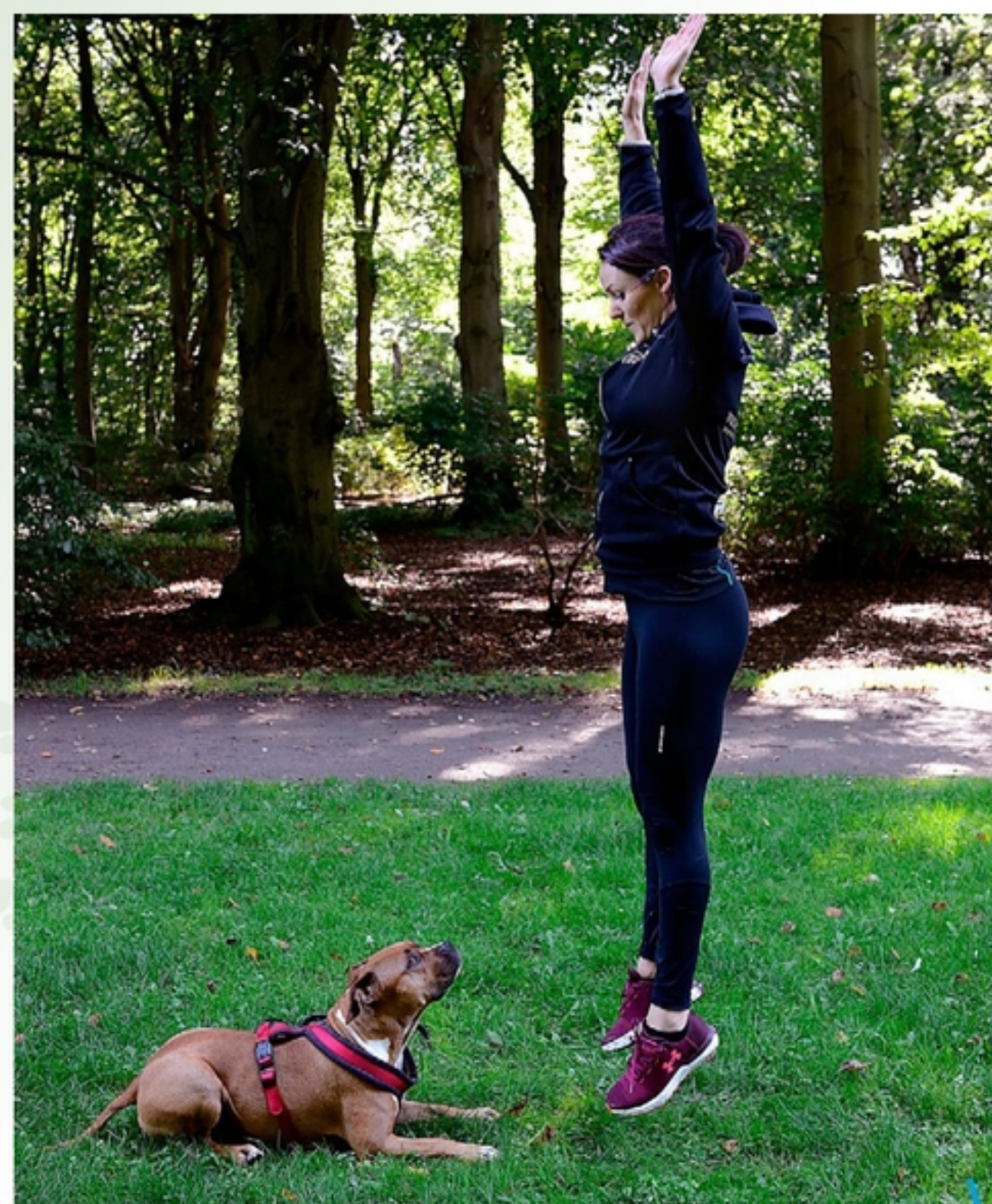


Trappträning – nedför

FÖR DIG: Gå i trappor tränar både upp din kondition och dina benmuskler. Se backträning.

FÖR DIN HUND: Träning i trappor är bra för koordinationen. Hunden ska gå i skritt för att inte slarva med gången för att träna sin kroppskontroll.





Burpee

FÖR DIG: Stå axelbrett isär med lätt böjda knän. Hoppa och sträck upp armarna i luften (alternativt: sträck enbart upp armarna). Landa mjukt i samma position och fortsätt ner tills händerna når marken genom att böja dina knän. Väl nere, hoppa eller kliv bakåt till plankans position (stark mage, händer under axlar. Sätt i knäna vid behov). Gör en armhävning. Kom tillbaka upp samma väg. Upprepa!

FÖR HUNDEN: En passivitetsträning. Hunden sitter eller ligger stilla medan hundägaren gör burpees. Detta är en svår övning för hunden. Har den svårt för att ligga stilla kan du börja med att enbart sträcka upp armarna i luften och därefter succesivt öka rörelserna.



Jessica Barrnäs och Leija.

“
Dogs do speak, but only to those who know how to listen





Situps

FÖR DIG: Magträning. Ligg på rygg med böjda knän, fötter i marken nära rumpen. Håll händerna på bröstet eller lätt om din nacke. Fäll in din haka något mot bröstet. Andas ut och aktivera magmusklerna, jobba dig upp i en rullande rörelse så högt du kan (lättare variant: ta hjälp av dina händer runt benen och dra dig upp till sittande position). Rulla nu långsamt ner, bromsa rörelsen med hjälp av magmusklerna. Upprepa!

FÖR DIN HUND: Hunden sitter stilla mellan dina knän. När du kommer upp i positionen får hunden en puss som belöning.



Armhävningar och plankan

Armhävningar – Jessica Svensson och Hikko, till vänster i bild

FÖR DIG: Träning för bröst, axlar och armar. Böj armbågarna och jobba dig ner så långt du kan med bröstet mot staketet. Pressa dig upp igen. Upprepa! Du kan med fördel variera handpositionerna, håll smalare (mer triceps) eller bredare (mer bröst).

Plankan – Jessica Barrnäs och Leija, till höger i bild

FÖR DIG: Träning för din bål och din stabilitet. Luta dig mot ett staket eller en sten. Stå på tå eller gå ner på knä vid behov (lättare). Se till att spänna

magen och bibehåll en bra hållning med rak nacke. "Lyft dig" upp med dina axlar, pressa upp brösttryggen lite lätt för att undvika att du blir hängande i axelleden. Spänn säte och ben lätt. Håll i cirka 15-60 sekunder. Upprepa!

FÖR DIN HUND: Medan du gör armhävningar eller plankan står hunden med tassarna mot bommarna eller staketet. Hunden ska stå kvar i samma position tills ägaren är klar med sin övning. På så sätt tränar den både fronten och bakre delen av ryggen samt sin balans.

Jägarstolen mot vägg

FÖR DIG: Stärker din hållning och tränar ben och rumpa. Ställ dig höftbrett isär med ryggen mot en vägg. Glid försiktig ner tills du når en ungefär 90-gradig vinkel i knäleden (lättare variant: glid bara ner en bit längs väggen). Behåll ett jämnt tryck på hela foten och se till att bibehålla god hållning och en stark mage genom att pressa baksidan

av axlarna och huvudet lätt mot väggen. Håll positionen så länge du kan!

FÖR DIN HUND: Hunden sitter framför dig och tränar tass. Det är viktigt att växla mellan höger och vänster tass så att den får en jämn träning på höger och vänster sida. Hunden tränar sin balans, rörlighet och koordination.



Knäböj

FÖR DIG: En träning för ben, rumpa och bål. Stå höftbrett isär, alternativt bredare än så. Böj knäna och puta ut rumpan lite lätt, som om du skulle sätta dig på en stol. Fokusera på att ha en bra hållning och stark mage under hela rörelsen. Jobba dig ner så långt du kan. Res dig upp samma väg, och upprepa! Belastningen av din hund på dina axlar kräver extra fokus på rygg och mage.

FÖR DIN HUND: En övning för att stärka relationen. Hunden ska lita på dig och våga stå kvar med tassarna på axlarna. Har du en mindre hund kan du hålla den i famnen som en extra vikt.



Jessica Svensson och HICKO.

”HICKO och jag *trivs* som *bäst* när vi får använda fantasin och nyttja föremål som finns i omgivningen





Promenad

FÖR DIG OCH DIN

HUND: Uppvärmning är lika viktig som nedvarvning, både för hund och människa. Gå en promenad på minst 15 minuter innan och efter passet.



Paus på bänken

FÖR DIN HUND: Att träna passivitetsträning är nyttigt för hunden. Extra bra blir det när hunden sitter kvar trots att alla fyra har fått span på något. Då krävs det en extra belöning i form av godis, beröm eller en klapp.



Nytt i Söndag FRÅGA dietisten

Söndag
I SAMARBETE MED
Viktklubb.

Vad kan jag äta som är bra i farten?

? Hej Josefine, jag har ett superstressigt jobb och är ofta ute på språng. Och det i sin tur gör att jag oftast glömmer eller helt enkelt inte kan ta med mig matlådor hemifrån. Har du något förslag på vad jag kan äta som jag enkelt kan ta med mig eller köpa på något snabbköp i farten? **Mia**

Josefine: Hej Mia, bra fråga. Det där med tidsbrist är ett väldigt vanligt problem, som ofta sätter käppar i hjulet när man vill försöka leva hälsosamt. Ett av mina bästa tips är naturell keso och färska bär eller lite

frukt. Det är jättesmidigt, och går både lätt att köpa och äta på språng. Oftast finns det skedar att få i butikerna, annars är ett bra tips just att ha med sig en tesked i väskan. I vissa affärer kan du plocka ihop din egen sallad och det är också bra eftersom det är lätt att styra innehållet då. Frukt är heller aldrig fel och tar inte så mycket plats. Hoppas att några tips passar dig. Lycka till!



Hur ska jag äta med IBS?

? Hej Josefine, jag har efter många års problem med magen precis fått diagnosen IBS. Eftersom jag är helt ny i sjukdomen har jag ingen som helst koll på hur jag ska äta. Det enda jag vet är att jag måste vara försiktig med vissa saker. Jättetacksam om du vill hjälpa mig.

Hej från Elisabeth

Josefine: Hej Elisabeth, det här är inte helt enkelt att svara på eftersom det kan vara väldigt individuellt hur man reagerar på olika livsmedel när man har IBS. Mitt råd är därför att du tar kontakt med en dietist som är specialiserad på IBS. Kanske kan den läkare som ställde diagnosen remittera dig? Eller så kan du vända dig direkt till din husläkare.

Några generella råd vid IBS är dock:

✓ Ät regelbundet, lagom stora portioner och fördela måltiderna på frukost, lunch

och middag samt två till tre mellanmål.

✓ Undvik fet mat, då det ofta förvärrar symptomen.

✓ Känn efter hur din mage reagerar på olösliga fibrer som till exempel grovt bröd och prova dig fram. Men som sagt, sök upp en IBS-dietist för individuell kost-rådgivning. Det har du glädje av på längre sikt och kommer känna större säkerhet i hur du kan anpassa din mat.

Josefine Jonasson
info@viktklubb.se

Josefine är legitimerad dietist och har tidigare jobbat på Överviktsenheten på Karolinska. Hon har varit dietist på Viktklubb sedan starten 2003.

