

Aftonbladet 6.4.

TA ETT RIKTIGT DJUPT ANDETAG.

Stretcha en valfri muskel.

Bra, du är redan igång!

Med den nya supergympan som ger dig en slankare, starkare kropp.

Method Putkisto är uppkallad efter Marja Putkisto. Marja föddes med en sned höft och ett underutvecklat bäcken. Först som vuxen hittade Marja lösningen, en systematisk djupstretching av sina förkortade muskler. Hon stretchade musklerna tålmodigt, en efter en. Finskans kropp blev fulländad. Och Method Putkisto var ett faktum.

Kortfattat består Putkisto-metoden av djupandning och djupstretching. Intensiva, precisa och uthålliga övningar. Kompakta, strama och förkortade muskler är boven bakom många hälsoproblem. Orsakar skador och smärtor.

Eller mer bildligt: Muskler som inte används sjunker sakta ihop som pypunka på en bil. Bilen börjar gå ojämnt. Precis så är det med din kropp. Om man stretchar riktigt tufft, uthålligt och väl (2-5 minuter) växer musklerna i längd, styrka och smidighet.

– När jag började tänja och förlänga min förkortade muskler ställde mitt bäcken in sig i sin ideala och rätta ställning. Jag blev verkligen förvånad när jag såg att jag själv kunde komma tillrätta med obalansen i min kropp, säger Marja som sedermera blev danslärare vid finska Nationaloperan.

Mödosamt? Høj blicken, en evig vår väntar dig! När musklerna väl trimmats och tänjts ut, krymper de inte ihop igen. Allt som krävs är, då och då, cirka 30 sekunders lätt, underhållande stretching.

På köpet får du, sannolikt, ökad livskvalitet och hälsa. Och helt säkert en snyggare, slankare kropp. "Supergympan" kan du utföra hemma i vardagsrummet.

Tomas Sjöman

Detta kan träningen ge

- En slank, vig kropp
- Effektiv andningsteknik ger ökat energiflöde
- Förbättrad ämnesomsättning
- Starka ben
- Frisk rygg
- Bättre koncentrationsförmåga
- Mindre muskelspänningar i nacke och axlar.

Lättare att slappna av

Källa: "The Body Lean & Lifted"

Så fungerar metoden (detta tillägg kan strykas)

Method Putkisto bygger på djuptöjning och djupandning. Metoden strävar efter att förbättra balansen mellan olika muskler, ja, hela din hållning. Den vill att du ska bli bättre på att själv stärka, vårda och kontrollera din kropp och dess funktioner på ett mer effektivt sätt. Djuptöjningsövningarna hjälper dig att tänja de korta, spända och strama musklerna, just de muskler som förhindrar dig att kunna röra dig fritt och kontrollerat. Genom att förstärka musklerna på djupet skapar du en starkare grund för din hållning och ett bättre stöd för dina rörelser. Förändringarna brukar upplevas som om kroppen får ökad rörelsefrihet, ja, ökad välmående överhuvudtaget.

Hår får du mer information:

Putkisto-metoden finns ännu inte representerad i Sverige. Huvudkontoret ligger i London. Du kan läsa mer om metoden på www.methodputkisto.com.

Engelskspråkiga boken och videon "The Body Lean & Lifted" går att beställa på följande email-adress: studio@methodputkisto.com, tel London: 0044-20 8878 7384
Institutet i Helsingfors (svenskspråkigt): ilmoittautuminen@methodputkisto.com, tel: 00358-9 344 1450 (Minna Ekblom).

6 bra djup-stretchövningar

Här ska en förklarande inledning in

ÖDLE-STRETCHEN

Muskler: Ben, bäcken, skinkor.

Effekt: Att förändra formerna på benen framsida och att justera hållningen i bäckenet.

Så gör du:

- Ställ dig på knä på golvet. Sätt sedan höger ben framför kroppen, så att underbenet bildar en rät (90-gradig) vinkel mot underlaget. Sträck vänster ben bakåt, något inåtvinklat.
- Koncentrera dig på de djupa musklerna i höften och lårets framsida. Flytta kroppsvikten runt låret, utsida, insida, mitten. Inta den ställning som du tycker känns bäst.
- Andas in.
- Sätt handen på rumpan. Andas ut. Just i slutet på utandningen börjar du stretcha. Håll still detta läge en kort stund.
- Med hjälp av kroppsvikten pressar du bäckenet nedåt. Därmed når stretchen djupare.
- Fortsätt den påbörjade övningen genom att andas in och ut.
- Byt ben och gör om samma sak.

SVAN-STRETCHEN

Muskler: Lårets baksida

Effekt: Lyfter baken, förbättrar ställningen av bäckenet och ryggen, minskar spänningen i nedre delen av ryggen (korsryggen).

Så gör du:

- Du kan fortsätta in i denna stretch direkt efter ödle-stretchen genom att föra vänstra benet lite framåt och räta ut högra benet rakt framför dig.
- Högra benet skall vara så rakt som möjligt utan att du låser knäet. Du kan också ha knäet lite böjt om det känns bättre/lättare. Böj kroppen framåt över diafragman (mellangärdet)
- Andas in genom näsan.
- Andas ut, fördröj och skapa stretchen (töjningen) genom att sakta ytterligare räta ut högra benet. Arbeta med stabiliseringspunkten genom att överföra kroppsvikten framåt
- När du känner att stretchen tar, fördjupa den genom att upprepa det ovannämnda. Flytta kroppens vikt gradvis framåt, känn hur stretchen fördjupas.
- Upprepa på andra sidan.

SVAN-ROTATION

Muskler: Lårets utsida

Effekt: Snyggar till benens form och gör dem rakare

Så gör du:

- Ställ dig framför en stol eller ett bord, lyft vänstra benet snett framför dig upp på stolen eller bordet. Roter högra benet inåt. Böj överkroppen framåt, räta ut högra handen snett mot ditt vänstra ben. Vänd svansbenet bortåt från naveln.
- Andas in och koncentrera tankarna på musklerna på utsidan av låret.
- Andas ut, fördröj och bygg stretchen. Vänd kroppen sakta åt vänster, luta dig lätt framåt. Ge stretchen tid och känn hur yttre sidan av lårmuskeln töjs.
- Upprepa på andra sidan.

FJÄRIL-STRETCHEN

Muskler: Bröstmusklerna

Effekt: Förbättrar hållningen av bröstkorgen och axlarna, höjer bröstet och gör nedre delarna av armarna fastare, ökar andningskapaciteten, gör huvudets blodcirkulation livligare, minskar trötthetskänsla, spänning i nacken och i axlarna

Så gör du:

- Ställ dig i en dörröppning eller vid en pelare. Lägg höger underarm (vid axelnivå) på stödytan med armbågen böjd. Fingrarna ska peka uppåt, handflatan vara mot stödet.
- Ta ett steg framåt med höger fot, flytta kroppsvikten på högra benet. Benen är lätt böjda. Lägg vänstra handen på högra bröstmuskeln. Känn stretchen precis på rätt ställe.
- Andas in med övre delarna av lungorna.
- Andas ut, fördröj och luta dig vidare framåt. Böj benen ytterligare för att få muskeln att nå sin nya längd.
- Fördjupa stretchen med att rotera kroppen och huvudet bortåt från högra handen. Håll kontroll med hjälp av mellangärdet och naveln. Jobba i takt med din egen andning.
- Upprepa övningen på andra sidan.

KULLERBYTTA-STRETCHEN

Muskler: Musklerna i ryggen och nacken

Effekt: Bearbetar ryggen och midjan, gör magen plattare, höjer bröstkorgen, minskar spänning i ryggen, minskar trötthet.

Så gör du:

- Lägg dig på rygg med huvudet ungefär en armlängd ifrån en vägg eller annan stödyta. Pressa axlarna ned mot golvet och räta ut armarna, bort från väggen, längs kroppen. Pressa armarna och händerna lätt mot golvet.
Böj, medan du andas ut, båda benen upp mot bröstkorgen och öppna knäna lite.
Rulla benen bakåt över ditt huvud, börja rörelsen från svansbenet.
Pressa fotsulorna mot väggen och låt vikten av bröstkorgen falla mot ryggsidan av revbenen.
- Andas ut ordentligt. Spänn magmusklerna och dra dem samman. Låt vikten av bröstkorgen falla ned mot skulderbladen.
Skapa stretchen med att pressa fotsulorna lätt mot väggen och handflatorna mot golvet. Lyft bäckenet bortåt från bröstkorgen, för att få avståndet mellan naveln och mellangärdet att öka.
- Fördjupa stretchen genom att rotera svansbenet mot naveln. Känn hur utrymmet mellan ryggkotorna blir större och musklerna mellan skulderbladen slappnar av. Stanna i denna ställning tills du känner stretchen ända från övre delen av ryggen till korsryggen.

SKÖLDPADDA-STRETCHEN

Muskler: Nacken, axlarna, övre ryggpartiet

Effekt: Ökar blodcirkulationen i nacken och i ansiktet, lyfter ansiktet och nacken, eliminerar spänning i nacken, axlarna och i ryggens övre del, lyfter och förbättrar hållningen.

Så gör du:

- Sätt dig med benen korsade på golvet, rak i ryggen. Böj huvudet lite nedåt och lägg hakan mot bröstet. Knäpp händerna över bakhuvudet. För armbågarna närmare varandra framför dig. Se till att nacken, händerna och övre ryggpartiet är passiva.
- Andas in så att du drar in andan mellan skulderbladen. Skapa stretchen medan du andas ut. Låt vikten av händerna och armarna dra hakan närmare bröstet och öka på övre delen av ryggens böjning.
- Töm lungornas övre del genom att dra magmuskelkorsetten samman. Låt trycket av påföljande inandning fördjupa stretchen i nacken.
- Ta tillräckligt mycket tid på dig för stretchen (åtminstone tre minuter).

Källa: "The Body Lean & Lifted"