



Mobility - Asian squat

Av Loyd Georg Færøvik - Coach_Loyd - www.coachloyd.no

Hva er asian squat?

"Asian squat" har både kulturelle og atletiske referanser. De beskriver den vanlige hukposisjonen fra mange asiatiske land.

I disse landene er det veldig normalt å bruke denne typen knebøy av mange grunner – inkludert bare å slappe av.

Fra gatehjørner, til parker og stuer, vil folk ofte innta den såkalte "asiatiske knebøy"-stillingen.

Inntil nylig ble dette overveiende ignorert i vestlige land inntil de klare helse- og treningsfordelene som denne stilen med huk tilbyr ble fremhevet.

Ettersom "funksjonell fitness" begynner å bli populært (og med rette), er øvelser som gjenskaper bevegelser og krav fra den virkelige verden blitt høyt verdsatt for generell helse og kondisjon.

Når det gjelder trening, beskriver asiatisk knebøy en veldig dyp type knebøy, hvor baken nesten berører bakken.

hælen skal være nede i bakken.

Å ha mobilitet til å gjøre asian squat er noe av det lureste du kan gjøre, spesielt hvis du er over 50.

**Sliter du med å få til knebøy uten å kollapse opp med hælen.
Kan dette hjelpe deg å få en bedre teknisk utførelse.**

Om problemet ligger i mobiliteten er det mye en kan gjøre og det er lett å sjekke. Det er grunn bare å sette sek på huk.



Ser du ut som venstre så har du problemer med mobiliteten din. Du skal kunne slappe av i denne posisjonen.

Hvorfor asian squat?

Barn har ikke blitt stive ennå, så de leker fint sånn.

Asian squats gir en rekke helsemessige fordeler, inkludert:

- Motvirke problemer knyttet til å sitte på stol
- Styrker bena
- Forbedrer holdning
- Forbedre ankelmobilitet og fleksibilitet
- Fremmer bedre posisjonering for olympiske løfteøvelser
- Reduser stramme legger
- Motvirker nedre korsryggsmerter
- Forbedrer fordøyelsen og tarmbevegelsene
- Praktisk

En ekstra fordel med Asian Squat er for de som liker å reise, som lengter etter å utforske Asia og Fjernøsten.

Baderomsbesøk i disse landene kan ofte kreve en asian squat, så det er alltid godt å vite at du ikke vil slite med å balansere når naturen kaller!



COACH LOYD

Oppvarming til å sitte i asian squat.



Bruk en vektskive eller noe annet tungt til å lettere klare å sitte i asian squat.
Ved å ha belastning på fremsiden av kroppen faller du ikke bakover.
Vugg side til side i ca 2 minutter. X 1 sett.
Klarer du ikke denne posisjonen, gjør det mens du har knebøysko på eller en bok bak hæl.



Tøye leggene (gastro) 1 minutt på hver side. Hold statisk posisjon. Ikke dynamisk.
Her vil du jobbe gradvis inn i “strekk” og bli der i et minutt.



Hamstringene 1 minutt hver side. -
Her skal det også gjøres statisk.
Andre tøyeøvelser for hamstring er også ok.
total tid brukt på alle øvelser seks minutter.

FOR AVANSERTE STYRKELØFTERE – Første sett i knebøy på ca 40-60 kilo, sitt i bunnen i 45 sekunder før du reiser deg opp igjen. Dette tvinger opp tøylighet.

COACH LOYD

Oppskrift på Asian squat - ala Loyd

For å få dette til må man øve, det man øver på blir man god på.

Her kommer en fin oppskrift på hvordan en kan jobbe opp mobiliteten i løpet av noen uker.

Det anbefales å starte med tøying hver dag i en periode på ca to uker, å sporadisk tøye vil ikke sørge for den naturlige fremgangen en ønsker. Kroppen må tilvennes. Det skjer veldig lite om man ikke jobber aktivt for å komme til ønsket startposisjon.

Det skal heldigvis lite til for å vedlikeholde den økte mobiliteten.

Start derfor med å tøye hver dag, når en har nådd kriteriene en har satt for normal tøyelighet holder det å vedlikeholde ett par ganger i uken. Asian Squat er ingen unntak.

Og når man først har fått den økte mobiliteten til å sitte på huk, så vil man også svært gjerne bruke den.

Gjør følgende hjemme. Om en ikke klarer å sitte i det hele tatt, begynn med knebøysko. Eller eventuelt legg en bok bak på hælen.

Hvordan skal man egentlig tøye?

1. Sørg for at musklene som strekkes er grundig varmet opp
2. Slapp av under tøying
3. Pust lett - ikke hold pusten - lange drag
4. Hold hver strekning i minimum 60 sekunder
5. Kjenn etter - riktig teknikk betyr riktig muskel
6. Unngå smerte, tøying skal aldri være smertefullt

Sitt på huk, ta tiden på hvor lenge du klarer før du faller på rumpa eller ikke orker mer.

En stivner litt til, så det er kanskje lurt å sette seg på rumpa og strekke ut beina istedenfor å prøve å reise seg direkte.

Jeg personlig klarte 10 sekunder dag 1.

Jobbet meg gradvis opp over to uker til 10 minutter.

Med 5 minuttgrensen tar du av knebøysko/bok og begynner neste dag uten og holder på til du klarer 10 minutt.

En føler seg gjerne ikke som en gaselle i denne posisjonen. men man må først kunne gå før man kan løpe. Ved å jobbe med dette vil man først klare posisjonen, så klare den med stil.

Resultat

Etter endt oppstartsopplegg – Så hadde jeg for vane å sitte i fem minutter ved baggen å klargjøre dagen for trening.

Dette bør være et mål for de fleste. At posisjonen er en naturlig del av hverdagen.

Når jeg kom på trening så satt jeg meg i asian squat og sjekket programmet.

Brukte tiden til å gjøre meg klar til ting.

Det klargjorde også mye av ankler og hofter for øvelsene som skulle trenes.

Samtidig fikk jeg en mental reset som var godt å ha med.

Et lite avbrekk før treningen begynte.

