Träning för livet

”Yogan fyller inte alla våra behov”

Yogaövningen Kamelen stretchar fotleder, lår, höfter, mage, bröstkorg och hals. Foto: Nora Lorek/TT

Många känner att yoga gör dem starkare, smidigare och mer avslappnade. Men yogautövare bör komplettera med annan träning, enligt forskare.

Karolina Bergström
Publicerad 2022-04-11

Yoga är en av de populäraste träningsformerna, och i dag utövar uppskattningsvis en miljon svenskar yoga i någon form. Utöver alla yogastudios går det också att träna yoga på många gym och träningscenter.

Många upplever att de mår bra i kroppen av att utöva yoga. Och det finns studier som tyder på att yoga bland annat kan förbättra sömnen och att yogaövningar som solhälsningen kan bidra till ökad muskelstyrka.

Men även om yoga har en rad möjliga hälsoeffekter behöver vi komplettera med annan träning för att hålla oss i form, enligt Marian Papp som forskar om yoga vid Karolinska institutet.

> Om du tränar kondition i samband med ditt yogapass är det bättre att göra yoga efteråt.

Hon har i en studie undersökt hur högintensitetsyoga påverkar konditionen, där resultaten visade att den inte gjorde det, något som kan ha berott på studiens korta längd. Däremot visade sig yogan ha en positiv effekt på blodfetter, något som också har visat sig i tidigare

studier.

– Konditionsträning är inte yogans primära effekt. Om du är väldigt otränad, och om övningarna utförs i en viss hastighet, så kanske det kan ha en effekt på konditionen. Men eftersom yoga innehåller många poser där huvudet pekar nedåt, det vill säga under hjärthöjd vilket fungerar vilande för hjärtat, får du inte den nödvändiga belastningen på hjärt- och lungsystemet, säger Marian Papp.

Marian Papp. Foto: Håkan Flank

För optimal förbättring av konditionen behövs ett betydligt högre tempo än vad som finns i yogan. Här är det bra att komplettera med

konditionsträning som backträning, löpning eller cykling.

– Om du tränar kondition i samband med ditt yogapass är det bättre att göra yoga efteråt. Om du gör yoga före konditionspasset kommer du inte att kunna utnyttja yogans avslappningsfunktioner på samma sätt, säger Marian Papp.

Även om yoga har visat sig kunna ha effekt på muskelstyrkan skulle inte Marian Papp kalla det för renodlad styrketräning.

– Jag brukar säga att yoga handlar om en form av inåtlyssnande och kroppsmedveten styrketräning. Det handlar inte bara om att genomföra en övning, utan också om att vara närvarande. För att få en optimal styrkeutveckling ska du också göra fler repetitioner och använda flera olika muskelgrupper. Men när du gör till exempel upprepade solhälsningar tränar du förstås muskler enligt principen för styrkeutveckling.

”

Skulle önska att jag kunde säga att yogan fyller alla våra behov, men det gör den ju inte.

Yogan har definitivt gjort Annika Berger starkare. Hon har utövat yoga i mer än 20 år, och verkar i dag som yogalärare samt som idrotts- och hälsopedagog.

– För mig handlar yoga om att jag kan få en kropp som är pigg, stark, frisk och rörlig, samtidigt som jag kan få ett andetag som är djupare och mer avslappnat.

Hon tränar också pilates, styrketräning och intervallträning för att hålla sig i form.

– Jag skulle önska att jag kunde säga att yogan fyller alla våra behov, men det gör den ju inte. Vi behöver även konditionshöjande träning. Pilates är också ett bra komplement, eftersom du jobbar mycket mer med ryggraden och hållningen jämfört med inom yoga, säger Annika Berger.

När hon yogar händer det att hon ibland lägger till mer motstånd vid behov, som att använda gummiband i vissa övningar.

– Nybörjare kan ha ett större behov av att komplettera med styrketräning, för att få bättre kroppskontroll. Inom yoga jobbar vi inte så mycket med redskap, utan det handlar om att hitta en form av inre muskelkontroll. När man hittar den muskelkontrollen, vilket kan vara lättare att göra om man tränar styrka på andra sätt, kommer du också att bli starkare även utanför yogan, säger Annika Berger.

Marian Papp skulle gärna se fler långtidsstudier av yogans effekter.

– I dag finns det inte alls lika många studier om yoga jämfört med andra former av fysisk aktivitet. Men vi vet redan i dag att yoga kan ordineras vid exempelvis problem i ländryggen, vid luftvägssjukdomar och vid stress eller psykiska problem, säger Marian Papp.

Hon rekommenderar den som är nyfiken på yoga som träningsform att först och främst läsa på om vad de olika yogastilarna innebär.

– Om en yogastil beskrivs som mer fysisk passar den förmodligen bättre för den som vill hålla sig i form. Då skulle jag rekommendera mer kraftfulla yogastilar som hathayoga, asthangayoga och iyengaryoga.

Olika stilar inom yoga

Yoga är en uråldrig träningsform och filosofi som fokuserar på styrka, flexibilitet och

andning i syfte att öka det fysiska och mentala välbefinnandet.

Yogan uppstod i Indien för cirka 5 000 år sedan, och har i dag anpassats i andra länder på en mängd olika sätt.

En av de vanligaste yogastilarna är **hathayoga**, som utförs i ett relativt lugnt tempo. Det är också den som många börjar sin yogabana med.

Asthangayoga är en av de mer fysiskt utmanande yogastilarna. Här gör du olika serier av rörelser, så kallade asanas, som synkroniseras med din andning i ett flöde.

I **vinyasayoga** gör du på samma sätt som i ashtangayogan rörelser i ett andningssynkroniserat flöde, men här är du inte bunden till några särskilda serier utan klasserna varierar ofta.

Iyengaryogan är långsammare än ashtangayogan, och lägger stor vikt vid precisa positioner. Här använder man sig ofta av hjälpmedel som klossar och remmar.

En betydligt lugnare form av yoga är **yinyoga**, där man stannar i samma position i flera minuter i syfte att slappna av.

Hot yoga är en form av yoga som utförs i cirka 40 graders värme i syfte att få hjärtat att arbeta hårdare och på så sätt maximera effekterna av träningen.

Yogastilar som ofta går att utföra på större träningscenter är hathayoga, ashtangayoga och vinyasayoga.

Källa: nhs.uk, livescience.com.

Karolina Bergström

RELATERADE ÄMNEN

Yoga Träning Alltid på måndagar

Schibsted SvD.se är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. Läs mer här