

Träning för livet

Forskare: ”Män får snabbt otroliga förbättringar”



Jarinja Thelestam Mark leder några något stelare manliga yogautövare. Foto: Oscar Olsson

”Yoga för stela män”-trenden får både maratonlöpare och hockeyspelare att bli vigare – och svettas rejält. Men varför är män ofta stela som kylskåp?

Johanna Aggestam

Publicerad 06:34

Lars Redin är kanske mindre stel än många andra 64-åringar. När han inte tränar för maraton eller spelar badminton och tennis, så promenerar han eller klipper gräset.

Men år av nötande på rygg och knän började till slut kännas av, och efter en rekommendation upptäckte Lars yogan.

Med utsikt mot Stockholms inlopp utför han och ett antal mer eller mindre stela män synkroniserade yogapositioner, som uppåtgående hunden, framåtfällning och olika krigare. På Hälsans hus i Stockholm pågår sedan januari ”Ashtangayoga för stela män”.



”Det känns viktigt att vara i en grupp där många är på samma nivå”, säger Lars Redin, 64. Foto: Oscar Olsson

Vanlig ashtangayoga på ett annat träningscenter visade sig däremot vara för svårt för Lars Redin.

– Deltagarna verkade nästan fullärda. För mig som var ovan och stel var tempot för högt. Jag fick inget flyt, och kände mig lite utanför, säger Lars Redin på klingande göteborgska.

Ashtangayoga för stela män

Efter att ha googlat på ”yoga” och ”stel” hittade han kursen ”Ashtangayoga för stela män”, något som allt fler yogaskolor nu erbjuder. Yogaklasser särskilt anpassade för män bygger ofta på ett lugnare tempo där man stannar i rörelserna längre än i vanliga klasser, bland annat för att mjuka upp stela baksidor och höfter.

Klassen som Lars Redin har gått på en gång i veckan sedan början av året är av det fysiska slaget, men i ett långsammare tempo och med individuell vägledning från yogainstruktören Jarinja Thelestam Mark.



Yogainstruktören Jarinja Thelestam Mark. Foto: Oscar Olsson

Det är ett tufft träningspass, konstaterar Lars.

– Man blir helt slut i armar och ben och svetten rinner, men alla får individuella instruktioner om hur de hittar sin egen nivå. Alla gör till exempel inte vridningarna fullt ut, förklarar Lars, som har märkt betydande förbättringar sedan han började.

– Jag har blivit starkare och lugnare, och kanske lite smidigare, säger han.

Vigare av yogan

Filip, 27 år, är den yngsta deltagaren i gruppen. Han började med yoga efter att hans flickvän övertygat honom att prova, och nu har ”Yoga för stela män” blivit veckans höjdpunkt. Filip dras framför allt till den fysiska utmaningen yogan innebär, och han har märkt att hans rygg-, axel- och knäproblem har minskat.

– Jag har alltid tränat, både tennis, hockey och golf, men jag sitter mycket och stretchar sällan, så jag är stel i höfterna och ryggen.



”På yogan tränar jag muskler som jag normalt inte använder. Plus att det är skönt att få vara helt bortkopplad en stund varje vecka”, säger Filip, 27. Foto: Oscar Olsson

Även om en del yogapositioner fortfarande är svåra, särskilt de som inkluderar att vrida och böja på höfterna, upplever han sig vara mer vig i dag.

– Vissa rörelser trodde jag aldrig att jag skulle kunna göra. Nu tycker jag att det går ganska bra, även om det är långt kvar, säger han.

Därför är män stelare

Män är ofta stelare än kvinnor. Det beror delvis på deras anatomi, enligt Marian Papp, yogainstruktör, yogaforskare och doktor i medicinsk vetenskap på Karolinska Institutet.



Marian Papp. Foto: Håkan Flank

– Män har en annan ledgeometri. Till exempel påverkar deras höftledsvinkel hur flexibla de är i höfter och leder.

En forskningsöversikt från 2023 visar att kvinnor generellt har rörligare leder än män, vilket förutom anatomin också beror på skillnader i muskelmassan. Män har mer täta muskler, och tajtare sätesmuskler gör män mer stela just kring höfterna, förklarar Marian Papp.

Även de muskler som sträcker sig från höften till knäet, så kallade hamstring, är mer kompakta, vilket påverkar rörligheten i höfterna.

Stretching hjälper – lite

Forskningsöversikten visar att stretching, i det fallet kortare övningar på mellan en halv minut och upp till 20 minuter, ger en liten ökning av rörelseomfånget jämfört med ingen stretching alls. Men att sådant som träningserfarenhet, stretchteknik, ålder och kön inte påverkade resultaten nämnvärt. Effekten syntes för vissa muskelgrupper, som hamstring, men inte för de lårmuskler som spelar en viktig roll för stabiliteten och balansen i höftleden.

Det är svårt att direkt jämföra stretching med yoga, förklarar Marian Papp, eftersom yogastilar skiljer sig åt.

– Men just ashtangayogan med sina många töjningsövningar för höfter, rygg och baksida lår är förmodligen mer djupgående och intensiv än en vanlig stretchingsklass, säger hon och påpekar att alltför rörliga höfter inte gynnar den fysiska funktionen.



Alla yogaklasser inkluderar solhålsningar, stående positioner och sittande positioner och avslutas med avslappning. Men ”Yoga för stela män” har ett långsammare tempo. Foto: Oscar Olsson

Yogaklossar hjälper

Hormonerna är en annan förklaring till att män generellt är stelare än kvinnor. Män har bland annat lägre östrogennivåer, och det är till mångt och mycket östrogenet som gör kvinnor rörligare. Östrogenet bidrar till mer kompakta leder, det vidgar kärlen och ger en bättre cirkulation samtidigt som lungvävnadens elasticitet påverkas. Det i sin tur kan ge bättre andningsfunktion, förklarar Marian Papp.

Mäns stelhet gör vissa yogapositioner utmanande. Många har exempelvis svårt att sitta på golvet med benen utsträckta framför sig. Därför förespråkar Marian Papp anpassad yoga för stela personer – män eller inte – där man inte går lika djupt i rörelserna. Framför allt handlar det om att använda de hjälpmedel som finns, som bälten och klossar, menar hon.

– Jag delar alltid ut hjälpmedel till alla, så att alla kan delta fullt ut på alla yogaklasser. Och så att ingen känner sig utpekad.

Män blir snabbare flexibla

Men Marian Papp upplever att det inte är helt lätt för män att töja ut sin stelhet, åtminstone inte i lika hög grad som kvinnor.

– Egentligen är det nervsystemet som anpassar sig och det känns som att man är mer flexibel, men i själva verket är det toleransen som har ökat, säger hon.

Däremot förbättrar män sin flexibilitet snabbare än kvinnor, enligt Marian Papp.

– Män har ofta ett sämre ursprungsläge, om vi pratar stelhet, och får därför otroliga förbättringar snabbt. Men yoga handlar ju inte om att bli duktig på att vara flexibel, syftet är främst att skapa medvetenhet och närvaro.

Solhälsning mot ryggproblem

[Yoga](#) för stela män-gruppen på Hälsans hus har haft sin sista klass. Vissa deltagare överväger att fortsätta, antingen i organiserad form eller mer spontant, berättar Lars Redin. Själv kommer han att fortsätta på något sätt, så att inte ryggproblemen återkommer.



Lars Redin kommer att förståta gå till Hålsans hus i Stockholm och "Ashtangayoga för stela män". Foto: Oscar Olsson

Även Filip tänker fortsätta med yoga, han har börjat göra vissa övningar hemma.

– När jag har suttit ner en hel dag gör jag en solhälsning eller lägger mig på rygg med fötterna rakt upp i luften för att slappna av i ryggen, säger han.

Viktigt träna med nybörjare

För Filip är det viktigt att fortsätta träna i en grupp med andra nybörjare.

– Jag vill vara med dem som är lika dåliga som mig, säger han med ett skratt och fortsätter:

– Man vill ju gärna spela Wimbledon-final direkt, men man måste faktiskt börja på nybörjarnivå, särskilt om man är stel.

Att utöva yoga tillsammans med specifikt män tycker han däremot är mindre viktigt.

– Man skulle lika gärna kunna kalla konceptet för "yoga för stela kontorsarbetare".

Johanna Aggestam
