

- 
- Ny serie af  
bittesmå øvelser  
revolutionerer din krop**
- ▶ toptuner dine nervebaner
  - ▶ forbedrer din præstation
  - ▶ fjerner genstridige skader

# Health

# Hurtigere og fri for skader

## – på under ét sekund

Et hurtigt blink med øjet. Længere tid tager det ikke at slippe fri for skader og forbedre din præstationsevne. Det lyder som det rene trylleri, men ifølge det nye banebrydende amerikanske træningssystem Z Health kan du ved at arbejde koncentreret med dit nervesystem på kryds og tværs af kroppen med små roterende og vippende øvelser forandre dets potentiale på rekordtid.

**H**ar man først oplevet at have ondt i ryggen eller over en længere periode indædt forsøgt at forbedre sin tid på 5-km'eren, har man nok undervejs ønsket sig lidt magi, der med et trylleslag kunne få smerterne til at forsvinde eller formen til at nå helt nye højder. Godt nok benytter det amerikanske præstationsoptimeringssystem Z Health sig hverken af høje hatte eller skjulte kaniner, men systemets tilgang til kroppen kan godt have et magisk skær.

For med ganske små og meget præcise bevægelser, der omkoder kroppens nervesystem og læser korrektur på nervebanernes vej fra fod til hjerne, rettes kroppen op på et splitsekund.

Behandlingsformen arbejder ud fra, at kroppens kraft krydser i hofteledet. Så hvis du har ondt i højre knæ, skal du lave øvelser for ven-

stre albue. Har du ondt i højre fod, skal venstre hånds funktion under lup. Effekten kan aflæses med det samme. Mange smerter forsvinder, og kroppen arbejder straks meget mere flydende, hvilket giver positiv bonus, fx på løbeturen eller i hverdagen.

### For OL-atleter og menigmand

Manden bag Z Health er den amerikanske humanbiolog dr. Eric Cobb, der også har specialiseret sig i bl.a. kiropraktik og muskulære traumer. Han betragter alle mennesker som atleter, hvis kroppe skal toptunes, så de kan klare hverdagen. Da han begyndte at kigge på nervesystemets rolle i forbindelse med skader, helbred og præstationer, tog Z Health-systemet langsomt form.

I dag er det blevet til en serie funktionelle og komplekse øvelser, der korrigerer nervernes vej gennem ►

De står bag Z Health:



#### Opfinderen:

Dr. Eric Cobb begyndte at træne kampsport som 5-årig og læste sin første bog om vægttræning, da han var syv. Siden blev han humanbiolog, kiropraktor m.m. og har arbejdet målrettet med sundhed, fitness og præstationsoptimering på flere fronter. Z Health-metoden bygger på hans erfaringer.



#### Instruktøren:

En af de få i Skandinavien, der har fået Z Health-uddannelsen i den såkaldte R og I fase, er Kenneth Jay, der i en årrække har arbejdet med danske elitesportsfolk. Han tilbyder behandling i Z-Health og er vært for en uddannelse i systemets R-fase den 2.-7. november. Én behandling koster ca. 1000 kroner, men kræver en forudgående screening af din krop, som instruktøren er specialuddannet til at lave. Hvor mange behandlinger du skal have, afhænger helt af symptomerne.

Læs mere på

[www.infinitusfortis.com](http://www.infinitusfortis.com)

► kroppen og har begejstret OL-deltagere, idrætsudøvere og helt almindelige mennesker verden over.

### Nerverne lærer lynhurtigt

Hvis man vil forandre sin styrke, koordination, fart og mobilitet, er en ændring i nervernes arbejdsfunktion den hurtigste vej.

Z Health-instruktør Kenneth Jay forklarer: – At tage fat på nervesystemet er vigtigt af tre grunde. Det styrer hele kroppen. Det er det mest stabile system i kroppen. Det kan lære og tilpasse sig kropslige forandringer på alle alderstrin, så man kan forandre sin krop på et hvilket som helst tidspunkt i sit liv. Og så er det det hurtigste system i kroppen. Nerverne kommunikerer med lysets hastighed, så du kan lave øjeblikkelige forandringer.

Z Health går ud på at genoprette dårlige forbindelser mellem nervebanerne i kroppens led og deres kontakt til hjernen. En ubalance er lig med en fejl i kroppens neurologiske kort. Man kan forklare det med, at signalbanen i kroppen skal finde vej fra A til C, men mangler viapunktet B. At kroppen mangler et punkt, betyder ikke, at den ikke forsøger at finde vej, den finder måske bare ikke den bedste og sundeste vej. De fleste har lært at leve med skavanker, fx ømme knæ eller en forpint lænd. I nogle tilfælde skyldes de, at kroppen har lært et forkert bevægelsesmønster, fx fordi den mangler et punkt B. Ved at fremtrylle punktet igen vil signalbanen gennem kroppen atter fungere optimalt, vi vil bevæge os korrekt, og smerterne forsvinde.

Z Health-øvelserne skal groft sagt få viapunktet B til at fremstå flot og tydeligt, så kroppen hurtigt kan aflæse sit neurologiske kort og finde den hurtigste signalvej fra fod til hjerne. Lykkes det, giver det færre skader, færre smerter og et optimalt og hurtigt bevægelsesmønster, som giver mere fart på løbe-, cykel- og gåturen. Jo længere tid hjernens orienteringskort har været udvisket, des længere tager det at genud-danne de rette bevægelser. Hjernen spiller på vanens kraft, så selv om den neurologiske ændring sker øjeblikkeligt, kan hjernen hænge fast i sin gamle vane. Z Health-øvelserne skal derfor gentages, så hjernen kan få indarbejdet de nye vaner og på den måde udviske uvanen. □

## Det opnår du ved at træne med et Z

Ifølge Eric Cobb er der især fire overvejende fordele ved at konsultere en Z Health-instruktør og få lavet et program med personlige øvelser.

**A.** Du bliver fri for smerter. Hverdagens små og store skavanker kan kureres med små korrigerende øvelser, alt fra den daglige milde ømhed i skuldre og ryg til generende og hæmmende løbe- eller cykelskader. Teorien er, at du ikke er skadet, smerten er bare et symptom på, at du bevæger dig ad h til.

**B.** Du lærer at bevæge dig rigtigt. Z Health fokuserer på hele kroppen, og øvelserne har til formål at uddanne nervesystemet, så alle dine bevægelser er velsmurte og flydende. Du bliver en bedre løber, og ikke mindst slipper du af med uheldige bevægelsesmønstre, som du måske har udviklet over lang tid, fx fødder, der peger udad og skævvrider kroppen, eller en slap holdning. Et flydende bevægelsesflow frigiver energi, som du kan bruge løs af hver eneste dag.

**C.** Du bliver i snit 1-2 min. hurtigere på 5 km ifølge Eric Cobbs erfaringer. En af hans mest interessante klienter, en af USA's bedste kvindelige 10-km-løbere, skar efter to ugers Z Health 19 sek. af sin miletid. Det gav hende senere en sølvmedalje ved VM i cross country.

**D.** Din muskelstyrke når nye højder: Meget få motionister ved, hvor meget deres nervesystem påvirker styrken. Dårlige bevægelsesmønstre bremser styrkefremgangen. En miserabel mobilitet i leddene registreres i nervesystemet som en trussel mod bevægelse, så for at beskytte leddene vil nerverne kun tillade et minimalt niveau af muskulært arbejde og dermed næsten ingen fremgang. Trænes mobiliteten i leddene, fx med Z Health-øvelser, vil der ske en hurtig stigning i muskelstyrken.

## 6 magiske

Alle Z Health-øvelser er meget enkle, men kræver fuld koncentration, da de skal udføres 100 pct. korrekt i et ekstremt langsomt tempo. Vi har valgt disse 6, fordi effekten af dem er så stor, at alle får noget ud af dem. Det er meget individuelt, hvordan de virker, men overordnet påvirker de hele kroppen og retter op på skavanker fra top til tå. Lav dem en gang om dagen, og noter undervejs, om eller hvilken effekt de har på dig.



# Øvelser med stor effekt



## ▲ Øvelse 1 Føddernes fundament

**Sådan:** Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Gør dig høj (1A). Vip nu op på ydersiden af foden (1B), og læg en smule vægt i bevægelsen. Træd så et skridt ud med den ene fod (1C), og rul op på indersiden af foden (1D). Træd tilbage, og gentag med den anden fod.

**Gentag:** 3 gange med hver fod. Øvelsen skal være perfekt hver gang.

**Effekt:** Har betydning for alle bevægelser, hvori ankelleddet indgår, fx løb. Fødderne er kroppens fundament, og deres mobilitet er essentiel for, hvordan resten af kroppen fungerer.

## ▼ Øvelse 2 Stræk vristen

**Sådan:** Stil dig ved siden af noget, som du kan gribe fast i for at holde balancen. Gør dig høj. Træd nu et skridt tilbage med den ene fod, og læg tæerne bagvendt ned, så ydersiden hviler mod gulvet (2A). Bøj så standbenet i tre pulserende bevægelser ca. 3 cm ned (2B). Du skal kunne mærke et svagt stræk i det bøjede ben. Smerter det ubehageligt meget i tæerne, så træd længere tilbage. Brug evt. en pude til at hvile tæerne på, det må ikke gøre ondt. Bliv stående i samme position, og lad så hælen falde ud til siden på det bagudstrakte ben (2C). Lav her igen tre vip på standbenet (2D). Flyt så de bagvendte tæer lidt ud til højre, og lad hælen falde indad (2E). Vip dernæst tre pulserende gange med standbenet (2F).

**Gentag:** Skal gentages på samme måde med modsatte ben.

**Effekt:** Målet er at strække øverste del af vristen. Øvelsen giver mobilitet i fødderne og kan afhjælpe lændesmerter.



## Huskeregler

- Begynd med at øve dig i at blive høj og lang. Toppen af hovedet skal presses op mod loftet.
- Tænk på at tegne cirkler med det led, du gerne vil bevæge.
- Lav bevægelsen superlangsomt, fra 15 sekunder til 2 minutter pr. cirkel.
- Fokuser især på de dele af cirklen, hvor du føler, det er svært at lave en cirkel.
- Mens du laver cirklen, så visualiser samtidig bevægelsen i hovedet.



## ▲ Øvelse 3 Hoftecirkel

**Sådan:** Stil dig ved siden af noget, du kan gribe fast i for at holde balancen. Gør dig høj. Træd nu let tilbage med det ene ben. Benet skal være strakt, og knæet låst, så bevægelsen kan komme fra hoften. Løft så foden fri af gulvet ved at trække hælen en smule bagud. Tegn nu ekstremt langsomme cirkler med foden.

**Gentag:** 3 gange med hvert ben.

**Effekt:** Træner mobiliteten i det såkaldte S-I-led. Det er det led, der forbinder hoftebenet med korsbenet. Kan fx løses op for en fastlåst skulder.



## ◀ Øvelse 4 Befri brystkassen

**Sådan:** Sid på en stol. Tænk på at gøre dig høj. Træk det ene ben op, og flet fingrene om knæet, så du sætter benet i spænd og kan lade det hænge og dingle. Lad vægten af benet trække i armen, uden at det trækker kroppen frem (4A). Fokuser på dit brystben. Tryk nu brystbenet tilbage, og lad hovedet falde langsomt ned foran dig samtidig. Du skal føle, at du trykker brystbenet ind gennem kroppen, så det nærmest kommer ud gennem ryggen (4B). Lav så modsatte bevægelse, så brystkassen kommer frem. Skuldrene må ikke bevæge sig (4C). Hvis du bliver en smule dårlig af at lave øvelsen, er det helt naturligt, men på ingen måde farligt. Det kan være svært at mærke, at brystbenet flytter sig – derfor kræver øvelsen al din koncentration.

**Gentag:** 3 gange meget langsomt.

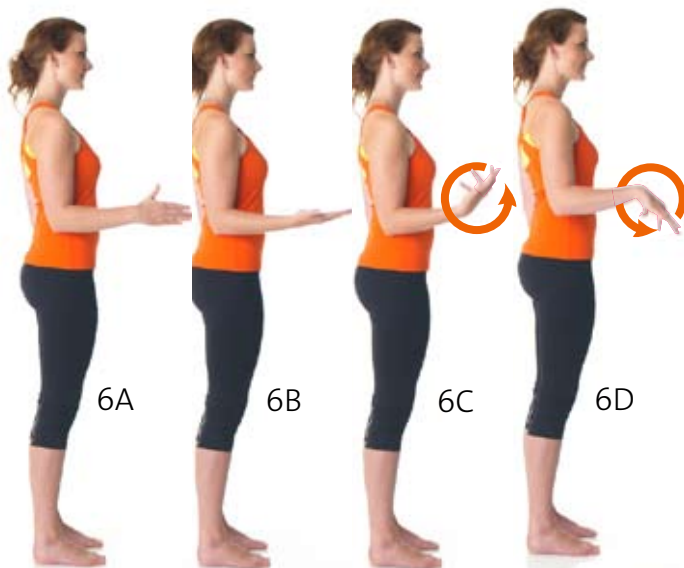
**Effekt:** Giver bevægelighed til rygsøjlen, som alle nerverne løber igennem. Kan få lungerne til at udvide sig og give en bedre vejrtrækning.

## ▶ Øvelse 5 Rotation i håndledet

**Sådan:** Stå op, og gør dig høj. Hold albuerne ind i siden med hænderne holdt frem i en 90-graders vinkel. Knyt den ene hånd (5A). Træk nu håndledet på den knyttede hånd ned (5B) og op (5C) og til begge sider.

**Gentag:** 3 gange med hvert håndled.

**Effekt:** Hænderne fylder sansemotorisk meget i hjernen, så øvelsen stimulerer nervernes signalbane i hele kroppen. Kan også hjælpe på en dårlig ankel.



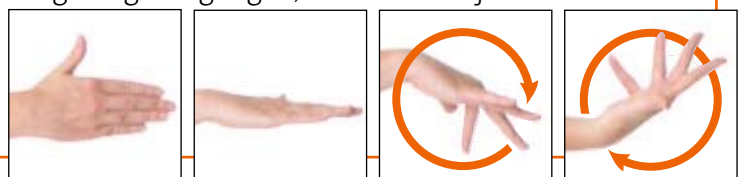
## ◀ Øvelse 6 Tegn ottetaller

**Sådan:** Stå op, og gør dig høj. Hold albuerne ind i siden med hænderne rakt frem i en 90-graders vinkel (6A). Lav nu ottetaller med hånden ved at føre håndfladen med lillefingeren først ind mod kroppen (6B) og rundt (6C). Skal udføres uhyre langsomt. Gentag den modsatte vej ved at føre håndfladen, nu med pegefingern først, ned mod gulvet (6D).

**Gentag:** 3 gange hver vej med hver hånd.

**Effekt:** Styrker mobiliteten i det modsatte bens fod – højre hånd påvirker venstre fod.

– Og så lige en gang til, den anden vej rundt



# Hurtigere end lynet

Grunden til, at du på et splitsekund kan rette op på kroppens bevægemønstre, er, at nervesystemet kommunikerer i såkaldt warp-speed. I det øjeblik, du fx slår din tå, sker der en lynsnar kommunikationsproces i kroppens nervebaner, inden du overhovedet mærker smerten fra slaget. Z Health-øvelserne manipulerer med kommunikationsprocessen på følgende måde:

1. Når du slår tåen, rammer du på samme tid tåens receptorer.
2. Fra receptorerne løber der et nervesignal op til ganglion i rygmarven, en knudeformet samling af nerveceller.
3. Nervesignalet sendes videre gennem rygsøjlen og rammer forskellige områder i hjernen. Herefter fortolkes alle nervesignaler i lillehjernen. Først når signalerne er registreret, mærker du smerten. Dens intensitet er bl.a. baseret på gammel erfaring med lignende smerte.
4. Lad os nu sige, at dit slag mod tåen bliver til en skade, der ikke vil gå væk. Teorien bag Z Health er så, at smerten er et signal for at få din opmærksomhed, og at den kan overskrives med ydre stimulering. Det er fx, det du gør, når du gnider dig på benet, fordi du har slået dig der. Gnidebevægelsen overdøver smerten. Efter samme filosofi fungerer Z Health-øvelserne. I det du laver dem, lindrer du smerten og overskriver de fejlkodede nervesignaler med en sundere udgave. Resultatet er, at hjernen forstår, hvordan dit knæ skal bevæge sig 100 pct. korrekt. Du opnår derved kontrol med receptorerne i knæets led. De receptorer, øvelserne påvirker mest, er de såkaldte mechanoreceptorer, der registrerer bevægelse. Dem er der en høj koncentration af i leddene. De er 100 gange hurtigere end kroppens andre sansereceptorer.

## 4 TRIN, der får dig til at præstere bedre

Z Health-behandlingen inddeles i fire faser. 90 pct. af alle problemer med smerter foregår i R- og I-fasen, mens resten ordnes i T-fasen. Går man efter større sportslige præstationer, arbejder man i sportsfasen.

**R-fasen:** Nervernes børnehaveklasse. Her sker første del af omskolingen, hvor en høj grad af mobilitet i kroppen og skaderehabilitering vægtes højt. Man øver den perfekte gentagelse ud fra devisen, at én perfekt bevægelse er bedre end 1000, der kun er 99 pct. rigtige.

**I-fasen:** Sigter mod at gøre hverdagens typiske bevægelser mere funktionelle, fx at rejse sig op fra en stol, stå op mv. Man kommer først til denne fase, når man har genskabt kroppens fulde mobilitet i R-fasen.

**Sportsfasen:** Efter R- og I-fasen får man, hvis man ønsker det, øvelser, der effektiviserer de specifikke bevægelser, man bruger, når man motionerer. Fx når man sprinter eller løfter noget tungt.

**T-fasen:** Den terapeutiske fase er for personer, der fx har så meget arvæv, at der skal manipuleres med kroppen for at genetablere den rette kommunikation i nervesystemet.



### Sofie Seheim, 18 år og elitesvømmer: Nu træner jeg næsten fuldt ud

Som elitesvømmer er Sofie Seheim vant til næsten at bruge lige så meget tid i vandet som på landjorden. Men en uforklarlig knæskade tvang hende over en længere periode op af vandet:

– Normalt træner jeg ni gange om ugen a to timer, men på grund af ømhed i mit knæ har jeg flere gange måttet forlade bassinet før tid. Jeg har konsulteret et utal af fysioterapeuter og læger, som hverken kunne finde en forklaring eller en løsning på problemet, beretter Sofie. Det fik den 18-årige svømmer til at tænke i alternative baner. Nu får hun en Z Health-behandling hver anden uge og har allerede mærket en forandring.

– Jeg ved selvfølgelig ikke med sikkerhed, at forbedringen skyldes Z Health, men efter at jeg er begyndt at lave øvelserne, går det stærkt fremad. Jeg kan nu næsten træne et fuldt program, og hvis jeg føler smerte under træningen, hopper jeg op og laver Z Health-øvelserne på bassinkanten, og så kan jeg de fleste gange fortsætte med svømmetræningen.

Sofie Seheim har især gjort brug af øvelse 3 + 4.



### Amber Holmblad, 36 år og grafisk designer: Lænden er smertefri

Efter flere måneder med smerter i lænden, der uden held blev forsøgt lindret med kiropraktik, kunne Amber Holmblad allerede efter første Z Health-behandling mærke en forskel:

– Da jeg kom til den første time, kunne jeg hverken stå oprejst eller binde mine sko. Efter en times instruktion var smerterne næsten væk og lænden smidig.

Hun fik i alt fem behandlinger og skal fremover selv lave øvelserne på hjemmebasis. Især når hun kombinerer Z Health-øvelserne med yoga, er smerterne for tid.

– Det overraskede mig, hvor hurtigt øvelserne hjalp, og hvor nemme de var at lave. Jeg har fået et akut smertelindrende redskab, som jeg kan bruge hvor som helst og når som helst uden at proppe kroppen med piller. Ud over at fjerne smerten fra lænden er jeg også sluppet af med nogle små hævelser i den ene fod samt problemer med mit knæ. Jeg kan efter hver Z Health-træning helt enkelt mærke en lethed i knæet.

Amber Holmblad har især gjort brug af øvelse 3 + 4.