

Artikeln finns publicerad på adressen:
<http://www.hallandsposten.se/artikel.asp?oid=295043>



Skriv ut artikeln

Hemligheten bakom Sofias lyft

2008-02-05 00:15

TENNIS

Ny seger mot en av världens allra bästa spelare i helgen. Hemligheten bakom Sofia Arvidssons nyvunna formtopp heter Markus Greus, är postural terapeut och bor i Borås.

– Han har hjälpt mig att lägga om träningen. Jag känner mig mer alert på banan nu och det känns verkligen kul att det har givit resultat, säger Halmstads tennisess.

I lördags lade Sofia Arvidsson, 23, ytterligare en storstjärna på rygg då hon slog schweiziskan Patty Schnyder, rankad som nummer 14 i världen, i en tresetare i Fed Cup, damernas motsvarighet till Davis Cup.

Det var, efter segrarna mot (då) tionderankade Marion Bartoli och elfterrankade Elena Dementieva i Australian Open respektive Sydney, hennes tredje tunga skalp på kort tid.

En av förklaringarna är att Kärlekentjejen – som i går avancerade från 69:e till 67:e plats på WTA-rankingen – började träna annorlunda efter US Open i höstas, då hon fick kontakt med Markus Greus i Borås.

– Jag har kört mer explosiva grejer, typ snabbhet, och mindre styrketräning och tung konditionsträning, berättar hon.

Markus Greus utövar en ny inriktning inom fysträning och sjukgymnastik kallad postural terapi.

Mycket enkelt uttryckt går det ut på att hitta en jämvikt mellan de muskler som ska stabilisera lederna i rätt positioner och de muskler som utför själva rörelserna.

I Arvidssons fall har mycket fokus riktats mot höft- och lårregionen.

– Man kan säga att vi jobbat med att skapa balans mellan djup och yttlig muskulatur och framför allt, sedan vi fått bättre balans dem emellan, så har vi stärkt hela det sambandet, säger Greus.

– I början var vi i gymmet, men sedan gick vi snabbt vidare till mer friidrotts- och sprintliknande träning i kombination med läktar- eller trappträning, som syftar till att få musklerna att reagera snabbare.

Sofia Arvidsson, som tidigare fått en del kritik för att vara trögfotad på banan, har nått snabba resultat.

– Jag har hattat en del och haft olika tränare, men här märkte jag rätt stor skillnad direkt. Men det finns nog mer att ta, menar hon.

Arvidsson vann alla sina fyra singelmatcher i Fed Cup, och även om det blev en snöplig dubbelförlust i play off-matchen mot Schweiz i lördags så fortsätter hennes formkurva att peka uppåt.

– Sofia är bättre än någonsin, sade till exempel förbundskaptenen Maria Strandlund Tomsvik efter segern mot Georgien.

Närmast bär det av till WTA-turneringen i Antwerpen i nästa vecka, där Arvidsson dock måste försöka kvala in.

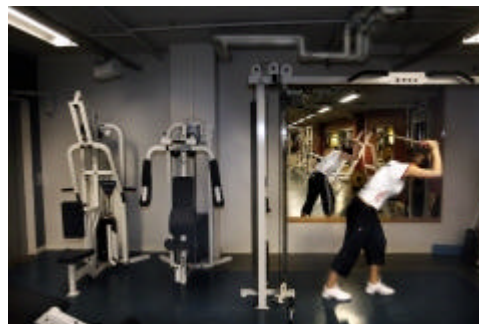


Bild: ROGER LARSSON/ARKIV

Ny träning ger resultat. Sofia Arvidsson fortsätter att knäcka världsstjärnor på tennisbanorna. Senast var det schweiziskan Patty Schnyder, rankad 14:e i världen, som tvingades sträcka vapen i Fed Cup. En av förklaringarna till Halmstadtjejen lyft på senare tid är ett nytt träningsupplägg med mindre styrketräning och mer explosivitet och snabbhet, som utvecklats i samarbete med Markus Greus, postural terapeut i Borås.

Sedan väntar en USA-turné med turneringar i Memphis (där hon vann 2006), Las Vegas, Indian Wells och Miami.

CARL FREDRIK JOHANSSON

035-14 75 32 | 070-317 29 99

cfj@hallandsposten.se