

# Hjälper folk med hållning och träning

Stefan Waltersson flyttade nyligen sin hälsoklinik Seminoff sport och rehab från Göteborg till Hindås, vilket blivit en lyckad satsning.

– Jag har nästan mer bokningar nu, säger han.

I november flyttade Stefan Waltersson och hans familj till Hindås från Göteborg. Sedan 2004 har han haft en hälsoklinik i Göteborg men i samma veva som flytten öppnade han även en mottagning på sin nya bostadsort. Sedan ungefär en månad tillbaka har han flyttat hela verksamheten med privat gym dit.

– Det var lite nervöst i början men jag märkte att folk kunde tänka sig att åka en bit. Nu har jag nästan mer bokningar än i Göteborg. Folk planerar mer för ett besök nu och jag har även många kunder från Borås, Kinna och Skene så för dem blir det närmare. Det känns tryggt, berättar Stefan.

## Gå verktyg

Stefan arbetar med att behandla skador och problem och är inriktad på rörelseapparaten och kroppshållningen. Det kan bland annat handla om kunder som har problem med ryggen eller axlarna.

– När jag arbetar så utgår jag från kroppshållningen för mycket handlar om kroppskontroll. Jag kan oftast se på kroppspråket vad en person arbetar med.

– Min uppgift är att ge verktyg så att folk inte kan komma med ursäkter. Ofta bortförklarar man sina problem med att man ärvt dem, men man ärver bara beetenden och inte en dålig kropp. Man kan ha en del skavanker men de kan man försöka ändra.

En bra bålstabilitet kan till exempel göra så att man undviker ryggproblem.

– Ett bra tips som jag brukar ge är att alltid ha en hållning så att man snabbt kan ta i hand. Tummarna ska vara framåt när du går.

## Hjälper idrottare

Flera elitidrottare inom olika sporter tar hjälp av Stefan. Bland annat ryttare, speedsurfare och styrkesportare.

– Det är kul att gå in i sporter som man inte kan något om. Jag brukar få läsa på lite men annars handlar det om att förstå kroppen och därifrån kan jag se vad det behövs för träning.

– Det är samtidigt viktigt att kunna anpassa träningen efter den person som tränar. En träning som ska funka för Zlatans knä ska kunna formas om till 67-åriga Agdas knä, menar han.

Stefan läser mycket om olika träningstekniker, bland annat om sovjetisk och bulgarisk samt amerikansk forskning, och tycker i dag att det fokuseras för lite på grundfysiken inom svensk idrott.

– Amerikanska fotbollsspelare tränar 20 procent på planen och 80 procent grundträning för att undvika skador och öka sin fysik. Svenska



Stefan Waltersson, ägare av Seminoff sport och rehab i Hindås, utgår från kroppshållningen när han ska behandla skador.

Foto: Johanna Molin

fotbollsspelare lägger nästan all tid på planen under sin säsong.

## Fascinerad av muskler

Intresset för träning och kroppshållning har funnits med Stefan länge. För 15 år sedan började han arbeta som personlig tränare men med tiden ville han utveckla sig ytterligare.

Han började därför att pendla till Stockholm för att utbilda sig i kinesiologi (vetenskapen om människans

rörelser) och därefter startade han sedan upp sitt företag.

Stefan har också tävlat i Sveriges starkaste man.

– Jag har alltid varit fascinerad av muskler, berättar han.

Hans sambo, Josefin Brander, som han hjälper mycket med träningen har utsetts till Sveriges starkaste kvinna och har flera rekord i olika styrkesporter så som marklyft och tynglyftning. Dessutom har hon varit med i svenska landslaget i tyngd-

lyftning och armbrytning.

– Folk brukar säga att Josefin är styrkesportens schweiziska armékniv, fortsätter han och skrattar.

Stefan och Josefin drog för en tid sedan igång utomhus-träning i Hindås som kommer hålla på hela sommaren.

– Jag vill utveckla verksamheten framöver, avslutar Stefan.

Johanna Molin

# Snabb som blixten

–Av Staffan Swedenborg och Johannes Gardelöf / © CNPAB-



(Bilbao - Spanien)

Opel har inte varit kända för att tillverka rivjärn som är snabba som blixten – trots det faktum att tyskarnas varumärke är just en horisontell blix. Därför lanserades OPC som betyder "Opel Performance Center" och vips fick blixten i grillen sällskap

av muller under huven. Nu utfärdar tillverkaren åskvarning ännu en gång. Nya Opel Corsa OPC är här och vi har provkört blådären.

Summer white, Magma red, Shiny rock och Carbon Black får ursäkta. Det är nämligen

Grasshopper green och Azure blue som är färgerna som sticker ut mest på nya Opel Corsa OPC. Metallickulörerna kostar dock 5900 kronor extra och innebär att grundpriset åker upp till 254800 kronor. Mycket pengar för en liten busbil, eller?

## Magiska bokstäver

Designen på vår testbil är kaxig och snudd på uppkäftig. Tja, det är omöjligt att ta miste på OPC-behandlingen eftersom utseendet lyfts med hjälp av spoiler, stora luftintag och dubbla avgaspipor. Låt oss hoppa in och sätta oss bakom sportratten – som naturligtvis rätats ut nedtill samtidigt som de magiska bokstäverna OPC graverats på växelspaken. Framstolarna är rejält skålade godsaker från Recaro och i baksätet sitter man årligt talat helst inte alls, men med lite god vilja får vi plats. Inredningen är i stort sett densamma som på vanliga Corsa, men det finns skillnader även här. Instrumentering- en har fått en elegant kromad sarg, fotpedalerna är borrade

och varvräknarens rödmarkering börjar från 6500 varv/minut och sträcker sig hela vägen upp till 8000. Det för oss osökt in på vad som gömmer sig under huven.

## Gillar hårda tag

I maskinrummet arbetar en bensindriven turbofyra på 1,6 liter och 207 hästkrafter som försetts med en overboost-funktion. Därmed får motorn extra skjuts under några intensiva sekunder och hundrastrecket nås på 6,8 sekunder samtidigt som smättingen toppar hela 230 km/h. Opel har helt enkelt skapat en busbil med stenhård fjädring och lika hårda köregenskaper. Förare på bushumor kan välja att helt koppla bort antispinnsystemet och för den som vill ha lite mer av allt så finns även "Performance Package" för 21900 kronor. Det betyder kort och gott ett spänstigare chassi, mekanisk diffbroms, 18-tums lättmetallfälgar och sportbromsar från Brembo. Därmed är vi uppe i 276700 kronor och då har vi inte lagt till tygmattorna för



900 spann – men vad fasiken. Alla vet att det kostar om man vill ha en bil med "blixtrande" prestanda.

Tekniska data för Opel Corsa 1,6 OPC 3-d

Motor: 4-cyl bensinmotor med dubbla överliggande kamaxlar och fyra ventiler per cyl. Max effekt: 207 hk vid 5800 varv/minut. Max vridmoment: 245 Nm mellan 1900-5800 varv/minut. Kraftöverföring: Motorn fram, framhjulsdraft. 6-växlad manuell låda. Fjädring: Fram: fjäderben med undre triangellänk. Bak: torsionsaxel. Styrning: Elservo. Vändcirkel: 11,3 meter. Bromsar: Skivor fram och bak. ABS. Antispinn/sladd. Mått/vikt: (cm/kg) Axelavstånd 251, längd 402, bredd 194, höjd 148. Tjänstevikt 1293. Bränsletank 45 liter. Prestanda: Toppfart 230 km/h. Acceleration 0-100 km/h 6,8 sek. Förbrukning/Miljö: 7,5 liter per 100 km under blandad körning. CO<sub>2</sub>: 174 g/km. Pris: 248900 kronor.

Plus/Minus för...  
+ Prestanda och motorljud  
+ Köregenskaperna  
+ Sportig design  
- Stenhård fjädring på gott och ont