

# Fitnes Magazine

**10**  
sätt att få  
din sambo  
att träna

Inspiration för dig som tränar!

**DU FÅR:**

Funktionell kropp  
& bränner fett!



**NYTÄNDNING**  
med multiträning!



**SOMMARENS  
RÅVAROR**

**Laga stjärnkockens recept**

*BÄSTA & SÄMSTA  
VIKTSAJTERNA*

**Banta & träna**  
– därför är det ett  
**big NO-NO!**



**TREND**

Nu tränar  
**familjen**  
tillsammans

**JOBBA MED DIN HOBBY**

» Vi utbildade oss – så fick vi drömjobbet «

• Lär dig vad gymmen vill ha • Alla vågar till att bli kostexpert



**Bakom kulisserna:**  
Så görs en träningsdvd

Nr 8, augusti 2008  
Pris 49:50 inkl. moms  
NOK 59:– EURO 6  
TIDSAM 0663-08




**Bli expert på  
poweryoga**

**Trimma dina  
triceps**

**Möt Stellan Back**  
– mannen som är bäst på chins





Blod, svett och  
tårar eller bara lyxig  
Hollywoodglamour?  
Läs vidare så får  
du veta!

**Fitness  
bakom  
kulisserna**

# Så görs en träningsdvd

Huvudvärkstabletter, avundsjuka och glamour. Fitness åkte till Hollywood och hamnade bakom kulisserna när pt:n Tanja Djelevic spelade in en träningsdvd.

**Text** Robert Andersson **Foto** Adam Brown

**S**venska stjärntränaren Tanja Djelevic, 36, sitter uppkrupen i en korgstol på den takbeklädda terrassen och tar en ordentlig klunk med vatten för att skölja ner huvudvärkstabletterna. Samtidigt torkar hon bort några febriga svettpärlor från pannan.

– Det här skulle de se där hemma. Inte direkt hälsosamt, säger hon och suckar mellan hostattackerna.

Att ligga nerbäddad hemma i sängen när fyra kameror på räls och kranar, strålkastare och ett team på nästan 30 personer står uppställda för att filma en träningsdvd är inget

alternativ. Så när producenten ropar att förmiddagsdimman äntligen lättat tar Tanja ett djupt andetag, klistrar på ett professionellt leende, går ner för trapporna och ut på den stenkädda uteplatsen där Malibus blåa hav nu skymtar i bakgrunden.

– Syns verkligen vattnet? undrar Tanja lite fundersamt.

Men inspelningen är redan flera timmar försenad och även om havsbakgrunden fortfarande inte är perfekt är den bättre än tidigare och det får duga.

– Vi spelar alltid in träningsfilmerna utomhus och vädret ställer ofta till med problem,

säger Tanja medan hon får en öronsnäcka instoppad i högerörat av ljudteknikern. Min första video spelade vi in uppe i bergen och det var så hett att vi halkade av scenen och fick avbryta inspelningen.

## Många dvd:er

Förutom avhalkningarna kommer Tanja inte ihåg mycket av sin första inspelning för Gaiam, ett av USA:s största fitnessföretag.

– Jag var så nervös och stel att det var ett trauma för mig. Tv-kameror är väldigt operosonliga och ger ingen respons, vilket gör att man lätt blir osäker och undrar vad man håller på med. Jag blev uppriktigt förvånad när de ringde och ville ha mig tillbaka men nu har jag vant mig och kan slappna av, säger Tanja.

Att producenten Rebecca Stetson tycker om sin nya fitnessprofil råder det ingen tvekan om.

– Hon är en otroligt duktig instruktör och har en väldigt bra energi. Det finns absolut





## Så tränar Tanja ...

### ... i vanliga fall:

- Styrketräning fyra gånger i veckan för att bibehålla muskelmassan. Under olika pass fokuserar hon på olika delar av kroppen. Det blir ben och axlar tillsammans, bröst och biceps ihop och rygg och triceps under samma pass. Vissa dagar lägger hon även till coreträning.
- Fyra gånger i veckan leder hon pass och de fungerar som hennes konditionsträning.

### ... för att toppa formen till en inspelning:

- Tre veckor innan inspelningen börjar hon ta det lugnare på de pass hon instruerar. Detta för att inte bli övertränad och skada sig när hon nu börjar med intervallträning på löpbandet. Tre till fyra gånger i veckan sprintar hon i en minut (170-180 bpm) för att sedan jogga lugnt i en minut för att återhämta sig (130 bpm). Ett pass är totalt 20 minuter långt och detta ökar förbränningen markant för Tanja.
- Under de här veckorna slutar hon även nästan helt med styrketräning, hon kanske kör lite funktionell träning på en balansboll någon gång då och då. Istället börjar hon med yoga som funkra bra som återhämtningsträning för henne när hon intervalltränar mycket. »Adrenalin och serotonin (stresshormon) går upp och då balanserar yogan det – jag blir lugn och fokuserad. Dessutom måste man stretcha ordentligt när man intervalltränar så hårt.«

På en tränings-dvd ler kanske folk snäppet mer än vi vanliga gör när vi kämpar med vikterna.



inget fel med den tjejen, säger Rebecca.

När första filmen kommer på tal skrattar hon och säger att Tanja dessutom blivit mindre stel och nervös. Första gången vi filmade var hon absolut tvungen att få mikrofonen ditsatt av en kvinna eftersom dosan sitter under byxlinningen. Numera sträcker hon bara ut armarna och ropar att hon är redo att bli myggad. Kille eller tjej spelar ingen roll längre.

### Inte ett spår av förkylningen

Vi, alltså jag och de andra som är statist i dvd:n, blir tillsagda att leta upp tejpmarkeringarna på stenplattorna – det är snart dags för inspelningen av 20-minutersprogrammet med medicinboll där jag ska agera Tanjas träningspartner. Under repetitionerna veckan innan lyckades jag nästan kasta bollen i ansiktet på henne så min puls är högre än normalt. Musiken börjar spela i våra öronsnäckor och ingen annan i teamet, förutom folket i produ-

centbussen, kan höra den. Tanja hälsar glatt de föreställda tittarna välkomna. Av hennes svåra förkylning hörs inte ett spår och vi börjar med uppvärmningen. Stora, vita pappersark sitter uppsatta vid kamerorna, där står övningarna uppskrivna i rätt ordning men de starka strålkastarna gör att jag blir bländad och inte kan se något när jag försöker tjuvkika. Tanjas handfasta och pedagogiska vägledning gör ändå att uppvärmningen flyter smidigt och när vi börjar köra programmets styrkedel är min nervositet borta.

»Bryt! Ni är för svettiga. Vi måste fixa till er«, säger producenten och Tanja får byta om till en identisk reservtopp medan stylisten stoppar en hårtork på högsta effekt innanför min t-shirt. Sminkösen lägger extra foundation och puder på den kinesiska tatuering Tanja har på höger sida av midjan. Ingen vill riskera att stöta sig med det konservativa melanamerika.

– Det är där de flesta dvd:erna köps, förklarar Tanja när vi möts några veckor senare över en fika.

### Ger kvalitetsstämpel

Tanja Djelevic har två år i rad utsetts till en av USA:s bästa tränare av magasinet Men's Journal. Hon blev rekommenderad till Gaiam av en annan instruktör som spelar in filmer till företaget. Efter flera intervjuer där hon fick ge sin syn på hälsa, spela in en video på sig själv och skicka in pressreaser som beskriver hennes karriär fick hon till slut det eftertraktade uppdraget. Hon tjänar inte speciellt mycket pengar på filmerna men de ger en kvalitetsstämpel i en bransch där konkurrensen är stenhård.

– Till exempel ska jag instruera tre klasser på Idea:s konvent i år (ett av världens största och mest prestigefyllda konvent, reds. anm.) och Adidas har kontaktat mig för att even-





Undrar om  
det syns att jag är  
dunderförkyld ...?



Ett gäng toppar går åt för att inte  
svetten ska synas i tv-rutan. Så  
fort en blir lite blöt byts den ut  
mot en precis likadan.



tuellt bli globalt ansikte för deras nya kvin-  
nokollektion. Även om det inte blir av är det  
otroligt smickrande att de ens frågade. Om  
jag inte spelat in träningsfilmer hade de nog  
aldrig gjort det, säger Tanja.

Några månader innan en film ska spelas in får  
Tanja ett telefonsamtal med temat.

– De vill sälja så många prylar som möjligt,  
det är nästan alltid något redskap med och det  
har hänt att jag sagt nej om jag inte känner  
mig bekväm med det, säger Tanja.

### Kan bli stämnda

Om Tanja accepterar uppdraget sätter hon sig  
ner och gör ett program hon sedan klockar för  
att se att det är lagom långt. Ofta får kreativi-  
tet ge vika för säkra övningar.

– Här i USA är det viktigt att ingen skadar  
sig så att företaget inte blir stämt. Som pro-  
fessionell vill man ju inte heller att någon gör  
sig illa eftersom man representera hälsa. När

**»Sminkösen lägger extra foundation och puder på den kinesiska tatuering  
Tanja har på höger sida av midjan. Ingen vill riskera att stöta sig med det  
konservativa mellanamerika«**

jag inte kan vara där och instruera väljer jag  
ofta enklare alternativ, men det betyder inte  
att de är mindre effektiva.

Hon tycker även att hon är tråkigare framför  
kameran än i verkliga livet.

– På mina vanliga klasser älskar jag att få folk  
att skratta så att de tänker mindre på smärtan  
i kroppen. Men eftersom folk ser filmerna flera  
gångar om kan man inte köra massa skämt.  
Det blir ju bara för tjatigt för stackarna.

På frågan om filmerna även förändrat hur  
hon instruerar sina gymklasser svarar hon:  
»Absolut! Och bara positivt!«

– Jag har blivit bättre på att artikulera det  
jag vill säga i en kort mening och förklara  
utan att behöva snacka ihjäl deltagarna. Fast

jag älskar fortfarande att prata mycket på  
mina klasser, säger hon.

### Bra för mammor

Tanja tar en klunk av kaffe latten och berät-  
tar att hon gärna använder träningsfilmer om  
hon varit sjuk och vill mjukstarta hemma.  
Hon tycker att idén är genialisk för mödrar  
med ont om tid, eller om man ska ut och resa  
och inte har tillgång till gym. Men hon tycker  
ändå att dagens träningsfilmer kan bli bättre.

– Ofta kan de vara så smöriga! Eller inspe-  
lade i en trist studio med en ful bakgrund. Jag  
gillar att alla filmer vi spelar in är utomhus.  
Det blir faktiskt finast så. Men min musik!  
Den låter som tysk porrfilmsmusik, det skulle ...►





## Så äter Tanja ...

### ... i vanliga fall:

• Havregrynsgröt på morgonen. Resten av dagen äter hon protein som kyckling, äggvita och fisk tillsammans med fullkornspasta eller råris med mycket grönsaker. Det blir många mål mat. »Ibland tänker jag, äter jag verkligen fem gånger om dagen? Men det gör jag faktiskt.« Dessutom dricker hon tre till fyra liter vatten per dag.

### ... för att toppa formen till en inspelning:

• Tre veckor innan fortsätter hon att äta havregrynsgröt men blir mer medveten om mängden mat. En lunch får bli soppa och sallad istället för matigare alternativ. Annars är det ingen större skillnad förutom att hon tar bort allt socker ur sin kost. »Bara det räcker för att göra skillnad. När man tränar och gör av med så mycket energi funkar det inte att gå ner på någon smalis-diet. Viktigast är att äta rent.«

Fitness Magazines USA-korrespondent Robert Andersson flexar musklerna i Tanja Djelevic nya träningsdvd. Vi är stolta!



jag verkligen vilja förändra. Men att använda vanlig musik är för dyrt eftersom man måste betala licens för den.

### Inte en dans på rosor

Tillbaka till inspelningen. Min t-shirt är svettig igen efter att ha spelat in hela träningsprogrammet. Jag känner mig lite skakig efter att ha ansträngt mig till det yttersta i värmen för att få så bra form och hållning som möjligt inför kamerorna. Det är dags för välbehövlig lunch men producenten ber Tanja stanna kvar för att spela in snuttar till webbsidan. Tanja ger mig en blick som visar att hon inte förberett något. Senare, när vi pratar över kyckling med potatismos, chokladkaka, kex, ostar och godis från den generösa buffén förstår jag att

det inte är ovanligt med överraskningsmoment av den typen.

– Det dyker nästan alltid upp något nytt på inspelningsdagen. Jag har faktiskt blivit helt okej på att hålla spontana tal – det är användbart också i vanliga livet, säger Tanja och skrattar.

Men hon erkänner att allt inte är en dans på rosor med träningsfilmerna.

– Jag berättar inte att om jag har spelat in en ny dvd för mina kollegor på jobbet. Så många vill göra det och jag har upplevt en avundsjuka från andra instruktörer jag inte sett tidigare. Det är inget vidare när de slutar prata med en.

Hon tar även upp det kroppsideal filmerna ger.

– Ibland känns det som en modellplåtning. Allt ska vara perfekt och alla kvinnliga instruktörerna ska ha sexpack. Det har jag också, men det är viktigt att säga att det inte är normalt för tjejer. Det här är mitt yrke vilket gör att jag rör på mig extremt mycket och jag erkänner också att jag är lite av ett genetiskt freak med lite underhudsfett från början.

När jag ber Tanja berätta vad som är det bästa med att spela in träningsfilmer skiner hela hennes ansikte upp.

– Att de skämmas bort en så mycket, säger hon på bred skånska. Jag har fått resa till många exotiska platser och bo i så fina sviter. Något sånt har jag aldrig gjort tidigare. Och så får jag massage på inspelningarna och kan klippa mig innan och ta manikyr utan att ens behöva betala. Det är Hollywood! ●

\* Tanjas träningsfilmer kan beställas på amazon.com

**»Ibland känns det som en modellplåtning. Allt ska vara perfekt och alla kvinnliga instruktörer ska ha sexpack«**