

DN. SÖNDAG

21 SEPTEMBER 2008



BILLGRENS BÄSTA GOLF

Konstnären Ernst Billgren
och DN Resor tipsar om de
bästa banorna i världen.



HANNA MÖTER

Liza Marklund om pengar,
framgång och en besvärjelse.



MODE

Äntligen höst! Nu får vi ha
snygga handskar och skor.



MAT & DRICK

Fest hela dan avslutar
ramadan. + Sommar på burk.



LÄS

Utdrag ur DN:s kriminal-
reporter Lasse Wierups bok.

TANJA

DJELEVIC.

Ålder: 37 år.

Bor: I Los Angeles.

Familj: Mamma, bror och syster i Sverige.

Karriär: Flyttade till USA 1996 och har jobbat som personlig tränare i Los Angeles i tio år. Arbetar som instruktör på de exklusiva gymkedjorna Crunch och Equinox. Har skrivit boken "Livskraft".

Träningsprogram för styrka och harmoni (2006) tillsammans med sin bror Milan, som är journalist. Driver i dag egna företaget Loud Fitness. Sponsrad av Reebok och jobbar med ett friskvårdsprojekt för kvinnor, tillsammans med bland annat Jennie Widegren från dansgruppen Bounce.

Läser: "Bitterfittan" av Maria Sveland.

Ser på tv:

Politiska program inför det amerikanska presidentvalet.

Internet: www.loudfitness.com

Gör om fem år:

"Privat hoppas jag att jag har barn och familj och yrkesmässigt att jag jobbar mer med ungdomar och skolor. Men var jag kommer att bo har jag ingen aning om."



Svenska Tanja Djelevic har arbetat som personlig tränare i Los Angeles i tio år. Hon har hjälpt kända skådespelare som Rachel Weisz och Uma Thurman att komma i form.

Hitta formen med kändistränaren

När Matt Dillon och andra kända skådespelare behöver komma i form ringer de en superenergisk skånska. DN Söndag åkte till Hollywood för att träffa svenska tränaren Tanja Djelevic. Här lär hon dig komma i form efter semestern.

TEXT: ANDREAS UTTERSTRÖM FOTO: MORGAN NORMAN

Ute är det fortfarande ganska varmt, men i den med amerikanska mått mätt blygsamt stora Audin är det svalt. Tanja Djelevic spelar salsamusik, sträcker sig fram och höjer volymen.

Utanför susar Hollywoodklyschorna förbi: planterade palmer, stora vägar, lyxiga bilar med blänkande navkapslar och den högsta silikon- och botoxfaktorn norr om ekvatorn.

–Allt i LA kretsar kring nöjesindustrin. Bor man här för länge tror jag att det är lätt att tappa fotfästet, att man glömmer det som finns utanför.

I tio år har Tanja Djelevic jobbat som personlig tränare i Los Angeles. Hon kom till USA 1996 för att plugga på college. Då delade hon och en kompis på en skruddig bil och vände på varenda dollar för att få tillvaron att gå ihop.

Under uppväxten i Kristianstad hade Tanja Djelevic ägnat sin lediga tid åt friidrott och dans. Sedan jobbade hon

som fitnessinstruktör, vilket hon fortsatte med i Los Angeles.

Chefer och klienter gillade den drifliga skånskan och hon fick allt fler jobb. Eftersom skådespelarna i Hollywood har höga krav på sig att komma i form inför filminspelningar är de ofta i behov av personliga tränare – och Tanja Djelevic blev en av dem.

Två gånger har hon av tidningen Men's Journal funnits med på listan över USA:s bästa tränare. Genom åren har Tanja Djelevic jobbat med Matt Dillon, Rachel Weisz och många andra som hon inte kan berätta om på grund av sekretessavtal.

För några år sedan hjälpte hon också Uma Thurman med träningen inför den gula sparkdräkten i "Kill Bill"-filmerna.

–Då fick jag stå vid löpbandet när hon tränade, samtidigt som hennes två ungar och en speedad Quentin Ta-

rantino sprang runt i närheten. Det var ganska rörigt.

Island ingår Tanja Djelevic i ett team som består av flera olika tränare, ibland sköter hon det ensam. Oftast har skådespelarna tre månader på sig.

–Det börjar med att man pratar med dem, tittar på vad de har gjort innan, lägger upp en diet och sedan ett träningsprogram. En del måste gå upp i vikt, andra måste gå ner. Somliga behöver yoga för att bli smidiga, andra måste springa mycket för att bli av med fett.

Att få kända människor, vana att alltid få som de vill, att följa kost- och träningsråd brukar sällan vara några problem.

–Min erfarenhet är att de flesta är så fokuserade på sitt jobb att de gör det som krävs. Men att pendla så mycket i vikt, som många av dem gör, är egent-

ligen inte bra alls. Det är inget jag rekommenderar, men i Hollywood måste man vara snygg och vältränad för att få jobb.

Vid sidan av kändisträningen jobbar Tanja Djelevic som instruktör på de exklusiva gymkedjorna Crunch och Equinox. Där är senaste trenden – akrobatträning.

–Det påminner lite om redskaps-gymnastiken man hade i skolan med trapetser och romerska ringar. När det gäller kost är det i dag trendigt att äta ordentligt och bra, en normaltrend skulle man kunna säga. Men det kommer säkert att svänga igen.

Vid sidan av sitt ordinarie jobb arbetar Tanja Djelevic ideellt med ett skolprojekt i downtown-området, en tillvaro långt från innekrogarna i Beverly Hills och Hollywood.

–Min kollega och jag, som också är personlig tränare, träffar tonåringar och försöker få dem att träna och äta rätt. Det är ett fitnessbaserat program där vi smyger in team work-övningar, men egentligen handlar det om självkänsla. Att jobba med ungdomarna är helt fantastiskt och ett sätt för mig att få balans i tillvaron.

ANDREAS UTTERSTRÖM är reporter på DN Söndag. andreas.utterstrom@dn.se

Tanjas bästa kom-i-form-övningar:

De här övningarna är till för att stärka rygg- och magmuskler. De sträcker också ut musklerna och ökar flexibiliteten. Övningarna är gjorda i ett kombinationsmönster med två övningar i en. Gör till exempel övning 1 och 2 efter varandra. Börja med 10 repetitioner varannan dag och öka frekvensen när du blivit starkare.



1. SUPER MAN

Ligg på mage och sträck ut armarna över huvudet och benen rakt bakom dig. Lyft sedan armar, ben och bröst. Spänn alla muskler på baksidan av kroppen. Räkna till 10.



2. CHATURANGA PUSH UP

Från denna position: Placera sedan händerna på marken nära ditt bröst, för att sedan långsamt häva dig upp i en chaturanga, eller tricepsarmhävning. Spänn sedan magen och hela framsidan av kroppen. Räkna till 10. Kom långsamt ned på golvet och börja om.



3. TEASER

Sitt på rumpan. Lyft ben och överkropp så att de bildar ett "V". Om du kan, sträck armar och ben, annars går det lika bra med att börja på knäna och ha händerna i golvet bakom dig. Det viktiga är att försöka hålla ryggen så stark och rak som möjligt. Räkna till 10.



4. BRIDGE

Sjunk långsamt ned på golvet, och placera fötterna så att du kan komma upp i en halv brygga, för att stärka korsrygg, rumpa och lår. Låt armarna vila på golvet. Du kan du göra den här övningen lite svårare genom att komma upp på axlarna. Räkna till 10 och börja om igen.



5. SEATED TWIST

Sitt med armar och ben utsträckta rakt framför dig, och var rak i ryggen. Vrid hela överkroppen åt höger, som om du ska öppna en dörr med ena armen. Vrid sedan långsamt tillbaka och gör samma sak på vänster sida. Räkna till 10 i varje vridning.



6. HALF ROLL UP

Runda sedan ryggraden, och kom långsamt ned halva vägen mot golvet. Om du kan, kom hela vägen ned med armarna ovanför huvudet. Det ska kännas som om dina ryggkotor långsamt separerar och ryggraden sträcker på sig, utan stress eller press. Dra in magen, så att bälen aktiveras.

TANJAS TIPS TILL SOFF- POTATISAR

► Utnyttja träningen i vardagen

– Ta trapporna i stället för hissen. Har du ett jobb där du sitter mycket framför datorn, så ta fem minuters paus varje timme för att göra några övningar.

► Gör det enkelt

– Om man till exempel har barn och har svårt att lämna hemmet kan man använda en tränings-dvd. 20 minuter om dagen är bättre än ingenting.

► Åt rätt

– Även om svenskar är bättre än amerikaner på att äta nyttigt verkar det var på väg att ändras. Åt många små mål mat med tre, fyra timmars mellanrum. Begränsa skräpmat till en gång i veckan. Åt alltid så mycket grönsaker du kan.