

COSMOPOLITAN

NY TIDNING!

Träning & Hälsa

SUPERMODELLEN
OCH SUPERMAMMAN
HEIDI KLUM:

”En snygg
kropp
är värd
att jobba
för!”

Din guide till allt det nya

TREND- TRÄNA!

- Passen
- Verktögen
- Modet

Maxa ditt gymbesök

HELA KROPPEN PÅ
EN HALVTIMME

TRÄNARNA SOM
FÅR STJARNORNA
ATT STRÅLA

Du får deras tips!

384 tips till toppform



EXKLUSIVT! Svenska Hollywood-succén Tanja ger dig:

✓ TRÄNINGSPROGRAM ✓ PERSONLIG DAGBOK ✓ SVAR PÅ DINA FRÅGOR

NR 1 2007

TDSAM 4205 01



01

7 388420 603954

Bara i Cosmo!

Låt Tanja träna dig

Om du är en regelbunden Cosmoläsare känner du säkert igen Tanja Djelevic från hennes krönikor på träningsidorna. Varje månad berättar hon om livet som svensk tränare åt Hollywoods superstjärnor. Som utbildad psykolog har hon en helhetssyn på träning och hälsa som det är stor efterfrågan på i ytbesatta Los Angeles.

Utöver sina privatkunder och vanliga pass på gymmen har Tanja också hunnit med att skriva boken *Livskraft* och starta internetportalen *livskraft.com*, där besökarna kan hitta träningstips och övningar och bygga upp egna träningsprogram. Tanjas sunda livsfilosofi gör henne given som medarbetare i *Cosmopolitan Träning & hälsa*. Här är tolv sidor fullmatade med hennes expertis – från fysiska hemmaövningar till råd som bygger upp självkänslan. Det närmaste du kan komma att ha henne bredvid dig i vardagsrummet!



☒ **TRÄNINGSPROGRAM**

☒ **HEMMAÖVNINGAR**

☒ **VINN COACHING**

☒ **SVAR PÅ DINA FRÅGOR**

☒ **TANJAS DAGBOK**

Ditt nya liv börjar här



Tanja svarar på dina frågor om träning

Nackont av gymmet

FRÅGA: Jag får ont i axlar och nacke när jag lyfter tyngder på gymmet. Jag försöker att inte lyfta för tungt, men eftersom jag tränar just för att stärka axlar, nacke och rygg måste jag väl ta i lite för att få effekt? Hur undviker jag att få ont? *Eva, 37*

SVAR: Troigtvis använder du Trapezius minor och major (nackmuskulaturen) mycket när du lyfter. Det kan till exempel hända då du använder för tung vikt, eller när din hållning är framåtlutad när du lyfter. Om du har gjort detta länge har dina nackmuskler utvecklats mer än axlarna och andra delar av ryggen. Det är både lätt och vanligt att göra fel länge och inte fokusera på de "rätta" musklerna genom att lyfta korrekt och att stegvis öka vikterna. Börja om med lättare vikter och fokusera mer på att förändra var muskelsammandragningen sker först. Gör till exempel två övningar för axel med långsamma repetitioner. Starta i rätt muskel genom att spänna den innan du gör lyftet. Stretcha både nacken och musklerna i den regionen – bröst, axlar och rygg, varje dag för att "öppna" din hållning.

Hur mycket måste man träna?

FRÅGA: Jag tränar på gym en gång veckan samt gör ett aerobicspass och ett yoga-pass. Det verkar vara en sådan träningshets, att man ska träna tre dagar i veckan för att få resultat. Betyder det att jag inte kommer att se och känna resultat bara för att jag gör tre olika grejer? *Tessan, 19*

SVAR: Du får absolut resultat av att träna tre gånger i veckan. Resultatet blir en direkt effekt av hur mycket träning och intensitet du lägger in den stunden du tränar. Allas kroppar vänjer sig vid all träning, och då förändras den mindre efter ett tag. Kan du lägga till en dag, en gång i månaden? Kan och vill du ta ett annorlunda aerobicspass ibland i stället för att hålla dig till samma gamla vanliga? Nyckeln här är att förändra något ibland! Om ditt mål är att göra drastiska förändringar, så får du lägga till och förändra lite. Är ditt mål att få resultat som att må bättre, hålla vikten (med hjälp av att äta rätt också såklart), träna musklerna och få mer energi, så kan tre till fyra dagars aktivitet vara helt okej.



DEN GAMLA MAGFRÅGAN

FRÅGA: Hur får man en snygg mage? Stämmer det att situps inte hjälper? *Marja, 25*

SVAR: Det är väldigt missvisande med magrutor ibland. Man ser dem på så många bilder i tidningar och TV och tror att det är det lättaste som finns att få, men så är det ju inte! Hur magen ser ut beror på många faktorer. Om man har lite mer underhudsfett så kan "rutorna" vara dolda. Du kan också ändra på hur du tränar dem. Blanda till exempel traditionell muskeluppbyggnad som typ situps med plåsträning. Väldigt viktigt är också att vila och inte köra mage varje dag. En muskel behöver ju ta igen sig för att återuppbygga de muskelceller den brutit ned. Den sista faktorn är såklart dina gener. Bland kan "snygg mage" betyda en sak i skallen, och en annan i ens genetiska kod.

Hemma-kondition

FRÅGA: Jag jobbar jättemycket och har inte tid att gå iväg till ett gym eller ett pass av något slag. De månader det inte är mörkt och halt brukar jag jogga, och jag saknar verkligen den där känslan jag får av att bli andfådd och svettas. Finns det något sätt jag kan göra det hemma på? Skulle det funka med till exempel hopprep, och hur ska jag i så fall träna med det? *Cecilia, 22*

SVAR: Hopprep är fantastiskt! Och tro det eller ej, men om hemmagympa är din grej: Go for it! Det finns massor med dvd:er som är bra och effektiva, så kolla på nätet och i affären.

Hopprep är bra, och om du inte är så van så hoppa i korta intervaller. Så här skulle ett upplägg kunna se ut: Hoppa i två minuter, rör dig sedan lugnare i en minut (lyft till exempel på knäna), och hoppa sedan i två minuter igen. Börja med 20-30 minuter för att sedan öka om du kan. Hemma kan du också lägga till armbävningar, magövningar och ryggövningar mellan varven. Jättekul att höra att du inte låter dig avskräckas av "inte tid till gym"! Det är just den andan som är så skön – hej!

"Allas kroppar vänjer sig vid all träning – nyckeln är att förändra något ibland!"

Hur behåller jag min mjuka kropp?

FRÅGA: Jag har just börjat träna på gym efter att flera år enbart ha dansat. Jag är orolig att styrketräningen ska göra mig stelare – är det något viktigt som jag bör tänka på för få behålla min mjuka kropp?

Anna, 29

SVAR: Du måste ju vara superflexibel! Om du sträcker mycket på dina muskler efter träning och varje dag, som du säkert ändå är van vid för att bibehålla flexibiliteten, så borde du inte stelna. Pilates och yoga kan också hjälpa dig att bibehålla din fantastiska dansarkropp. Om det inte finns en anledning för dig att bygga stora muskler kan du hålla dig till medelvikt och flera repetitioner. För övrigt är det ändå jättesvårt för oss tjejer att bygga muskler, men alla är olika.

Större rumpa

FRÅGA: Jag vill få en större rumpa. Har du övningar som man kan göra både på gym och hemma?

Bea, 27

SVAR: När du vill bygga upp en kroppsdelen är tyngd viktigt. Bra är till exempel att köra gående utfall med hättlar i händerna. Den övningen kan du ju göra både hemma och på gymmet. Vidare kan du göra traditionella benlyft bakåt med vikter runt ankeln. En annan jättebra övning är att ligga på mage på en pilatesboll, sätta i fingrarna i golvet framför så att vaden är lite främåttad, och sedan

Beyoncé Knowles med sin vältränade rumpa.

Ibland skriker kroppen efter en träningspaus.

VARFÖR BITER INTE ALL MIN TRÄNING?

FRÅGA: Just nu powerwalkar eller lättjoggar jag nästan varje morgon i 45 till 60 minuter, och styrketränar två gånger i veckan i cirka 45 till 60 minuter per gång. Utöver det går jag hem från jobbet flera dagar i veckan, cirka 40 minuter. Det känns som om all min tid går åt till att träna. Jag vill gå ner lite i vikt, bara några kilo och äter ganska vettigt (har slutat bojkotta kolhydrater och äter hela kostcirkeln nu), men behöver jag verkligen träna så mycket? Det äter så mycket tid. Har du något tips på hur jag kan ändra träningen för att slippa träna så ofta men ändå få rejäl effekt?

Sara, 30

SVAR: Mitt förslag är att BYTA rutin var sjätte till åttonde vecka!

Om du har haft det här programmet länge så har din kropp anpassat sig och nu är det svårare för dig att fortsätta mot din önskade matchvikt. Om du skulle ändra lite i rutinen – till exempel kicken i ett par veckor istället för din powerwalk, lägga in en yoga eller två och styrketräna på ett annat sätt än vad din kropp är van vid så kan jag nästan garantera en förändring. Detta generellt talat, och förutsatt att din träningsplan inte beror på andra saker som för litet kaloriintag, hormonförändringar och så vidare. Det verkar också som att du tränar ganska mycket, och ibland är det enda kroppen behöver, ett break – ungefär som att trycka på reset-knappen!

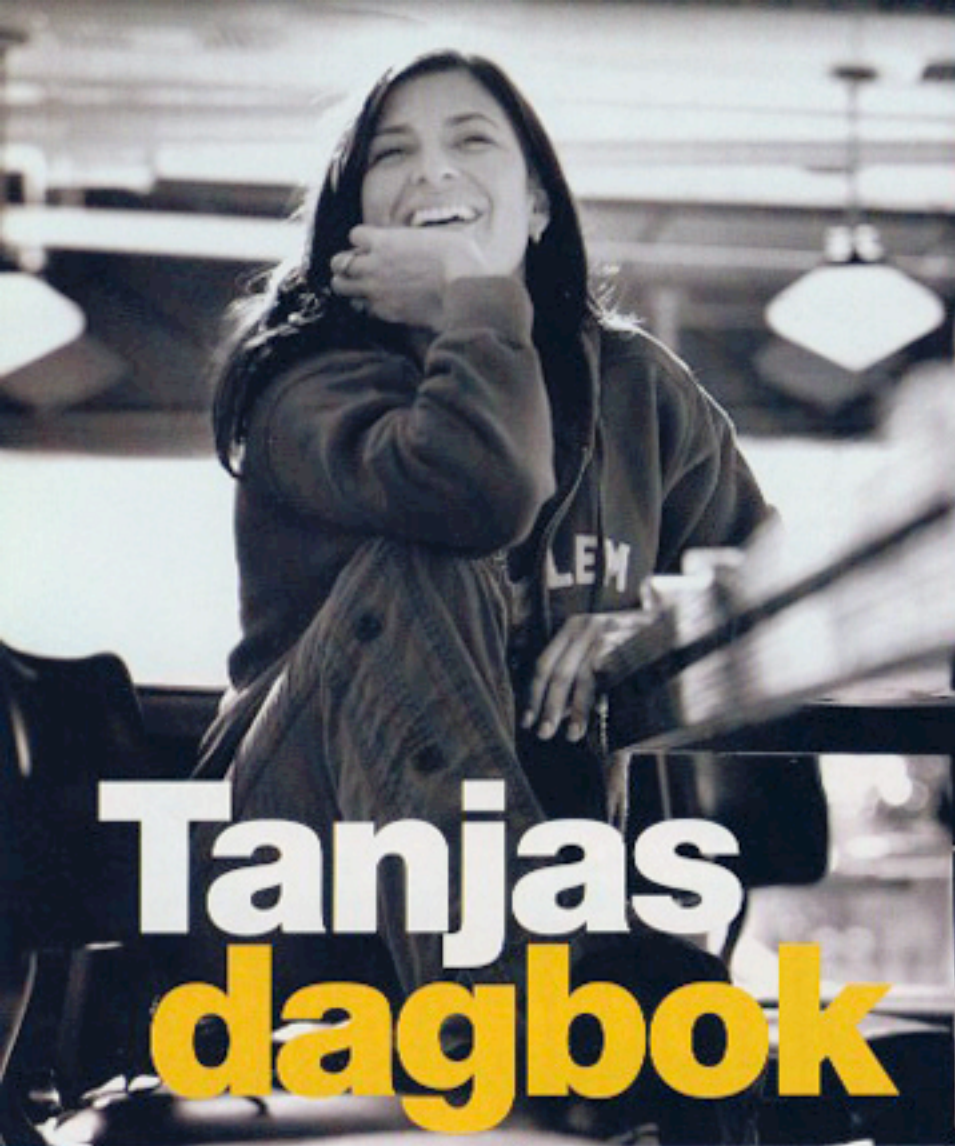
sära på benen lätt och lyfta med nästan helt raka ben för att spänna rumpen. Börja utan vikter, och avancera med ankelvikter. På vår hemsida www.livskraft.com kan du bygga egna träningsprogram, och byta regelbundet för bästa effekt. Nästan som att ha en personlig tränare hemma!

Hur viktig är maten?

FRÅGA: Hur viktigt är det egentligen med maten i förhållande till träningen? Jag var ihop med en kille som sade bestämt att man skulle äta kolhydrater en och en halv timme före träningen, och äta protein max en timme efteråt. Är detta verkligen nödvändigt?

Karin, 25

SVAR: Det är väldigt viktigt att äta rätt. Det finns olika sätt att äta för att nå olika mål – du kan till exempel äta för att optimera blodsockernivåerna, få en effektiv muskelupbyggnad eller för att lagra energi. Är det viktigt för dig att följa en sådan plan? Är det möjligt i ditt jobb och ditt liv att lägga optimal träning och diet på första plats? För att få en hälsosam blodsockerkurva är det viktigt att äta flera små mål mat om dagen. Ämnesomsättningen går upp och du får jämn energi för dagen, som naturligt går ned inför natten. Och ja, det stämmer att kolhydrater på rätt ställe före träning, och protein efteråt, kan ge optimala resultat. Att planera väldigt noga kan kännas jobbigt, men i det stora hela är det ett bra sätt att kontrollera vikt, äta mat för energi och hålla sig så frisk som möjligt. Trots allt är vår kropp den enda vi har, så att planera för att föda den rätt kan ge en massa positiva effekter i det långa loppet.



Träningen dag för dag

Onsdag Träning med teveskådis och nybliven mamma, sedan Functional fusion på Crunch fitness.

Torsdag Kickboxing med Europamästaren Igor, sedan hemmaträning hos filmbranschhotshots i Beverly Hills.

Fredag Träning med filmregissör.

Lördag Steppklass på Crunch.

Söndag Klass på Golds gym.

du är saknad." Vad härligt att vara hemma! Nu börjar suset och bruset imorgon igen. Jag förbereder mina kunders träningspass noga, och mediterar en stund.

Onsdag

Upp och träna min teveskådis. Hon har druckit, rökt och levt loppax hela helgen. **Halva träningstiden blir en kärleksfull lektion i att ta vara på sin kropp.** Resten tränar vi hårt. Hon känner sig nog lite bestraffad. Det är okej.

Nästa är nybliven mamma, som tränade ända till själva förlossningsdagen och kom tillbaka tre veckor efter den. Nu är hon i toppform igen, och älskar det! Functional Fusion-klass på Crunch Fitness. Nu har jag ekt i baken sedan jag fått vila mig i Miami. Ny musik, ny energi, mina elever har stora leenden på läpparna när de lämnar salen. Jag blir glad när de är glada!

Sista meditationen innan sömnen påminner mig om att det bör finnas balans i allting: glädje och sorg, positivt och negativt, att göra sitt bästa och att inte göra så bra ifrån sig alls, att lyckas och att misslyckas. Det känns tryggt att veta att tillvaron är ständigt föränderlig.

Torsdag

Träningspass med Igor, som är en stor och bred kickboxare med svallande muskler och mycket tävlingsanda. Passet verkar gå ut på att pusha mig till min gräns, och jag tror jag jobbar tills jag får blodsmak i munnen. En gruttt överdrivet, men det är inte ofta man har chans att få träna med en europeisk mästare i kickboxing – lite häftigt tycker jag som Kristianstadsbo.

Tanjas dagbok

Mellan Hollywood-hotshots och teveskådisar längtar hon till Kalles kaviar och knäckebröd. Här är en helt vanlig vecka i den svenska kändistränarens liv.

Måndag

Vaknar i Miami South Beach. Om det är någonstans jag kan slappna av och ha roligt samtidigt så är det här, med dans, sol, mina vänner och samma träningsanda som i LA. Andningsövningar medan jag ligger kvar i sängen. Jag skänker en tanke åt att det tar så lite tid att få nytt syre till hjärnan. Mina vänner kallar mig vattentanten för att jag tjuvar så mycket om att dricka vatten, nu blir det väl syrentanten...

Bloggar till Livskraft och mailar med kunderna. Det är så skönt att inte träna på fyra dagar. Kroppen säger tack och tar igen sig ordentligt innan vi åker tillbaka imorgon. Vila är ju så viktigt för både effektiv träning och hälsa, men när man tycker något är roligt vill man ju bara

fortsätta och glömma att slappna av. South Beach är schemalagd avslappning. Om inget annat funkar: Gör ett schema!

Tisdag

Vinkar farväl till Miami på väg till flygplatsen. Läser Newsweek på planet och känner en våg av uppgivenhet skölja över mig. Flyget kanske är ett bra ställe att sörja lite grand på.

Diskuterar livsfilosofi med grannen på flyget. Hans systerdotter har ätstörningar. Varför är det så svårt? Vad kan han göra? Hur kan han hjälpa? Jag säger att ibland kan han inte göra mer än att finnas, stödja och ge närkontakt.

När jag kommer hem så står det blommar utanför dörren: "Välkommen hem,

Mina kvällskunder bor i Beverly Hills. De har eget flödigt gym och tre bilar. De är båda hotshots i filmbranschen, och det roliga är att de lever ett relativt diskret liv i jämförelse med många av de andra. Jag lingrar till Kalles kaviar och knäckebröd.

Mamman lingrar fram ett par Dolce & Gabbana-boots och frågar om jag vill ha dem – hon har tröttnat... njaa kanske inte min stil. Jag är mer H&M liksom. Vi skrattar. Stora händelsen i LA var att H&M öppnade i förgår.

Alla mina vänner är på vernissage när jag slutar för kvällen. Det är sent, jag är svettig, och jag hör kudden sjunga en sång för mig – ända från bilen! Lite knädrigt att ursäkt sig från vernissaget, men sömnen är viktigare än kreativ konst av en plastikkirurg.

Fredag

Telefonkonferens, blogga, vakna till liv med mitt älskade kaffe. Jag har två nya jobb idag, varav ett är en regissör som är utbränd och behöver daglig assistans till filminspelningens slut.

Jag tänker mest på mina söta barn jag ska träffa idag. Ett par skolor i Compton och Inglewood (delar som klassas som ghettområden) får hjälp av en välgörenhetsstiftelse att komma på fötter med sina ungar. Jag ska få följa med och se vad jag ger mig in på med mitt barnprogram. Stiftelsen lär redan ut yoga till barnen, och tillsammans försöker vi ge dem lite upp-

"Upp och träna en teveskådis som har druckit och levt loppan hela helgen."

märksamhet och andra redskap för att stärka självkänslan. Barnen blir glada att få träffa mig. Jag får kontakt med en liten kille direkt. Det är häftigt att jag tränar kändisar och om inget annat så för Pinks skull har jag deras uppmärksamhet i 40 minuter.

I kväll står en födelsedagsfest på schemat, och ett Hollywoodparty som man måste dyka upp på ibland. Inte min favorit, men med mitt tjejlöfte blir det nog bra. Huset är magnifikt. Enormt, med en blå lagun som pool, exotiska träd, bambu, och sushi-kock. Vi minglar och skrattar åt att vi alla har något från H&M på oss. Vi ger det en timme, och sedan vill vi få komma tillbaka till verkligheten.

Lördag

Stepklass på Crunch på schemat. Det är en kändisinstruktör som har super-stepklass å la 80-tal på lördagmorgnarna. Det är faktiskt jobbigt eftersom jag inte gjort det på så länge. *Over the top*, *Grapevine* – oj, det var verdigen lingsedan. Dyan Cannon är där. Oj vad tiden går när man har roligt.

Idag började nog hösten göra sig påmånd i LA. Jag har tyckt mig skymta halsdukar och vantar i solens gassande... det är meningen att det ska vara höst i alla fall. När man bott här ett tag så börjar man märka att även LA har årstider, men de är försiktiga. Det finns lite gula löv här och där. Och vintern kommer snart med mörka kvällar även här.

Miami känns långt borta just nu. Jag försökte återuppliva känslan lite, genom att spela mina nya cd-skivor som är fulla av mustiga sambarytmer, salsa-låtar och progressiva trumjud.

Kvällen för med sig middag med vänner. Vi stöter på paret i *The Notebook*, Ryan Gosling och Rachel McAdams, på en restaurang. De är duktiga båda två. Vad lustigt det är att bo mitt i Hollywood.

Vi går ut på krogen, ett ställe som heter Le Doux Café och ska vara hett och inne just nu. Vi dansar loss och skojar lite, men jag kan inte stanna för länge för jag jobbar på söndagmorgonen. Träffar massa folk från gymmen. Hollywood är nästan lika litet som Kristianstad.

Söndag

Min favoritklass på Gold's gym inleder dagen. Där är 40 personer som väntar spånt på att jag ska stoppa in cd:n och köra igång dem. "Vill ni vakna ordentligt idag?" "Ja!" svarar de, med ärlig entusiasm. Den nya regissörskunden är inhytt på ett flotta Le Montrose i Beverly Hills. Jag har varit där fört för både Rachel Weisz och Matt Dillon, och träffat alla möjliga skådisar. Regissören är nervös för att påbörja ett träningsprogram, för att han inte rört sig på så länge. Bra kund – det här kommer att gå bra som helst.

Resten av söndagen är min egen tid. Jag laddar med grönt is och Marian Keyes *Last chance saloon* och sätter mig i solen vid poolen en stund.

Jag och några vänner äter middag på köpcentret The Grove. Vi stöter på Heather Locklear och Taye Diggs som min kompis barn svimmar för. En helt vanlig lat söndag i LA. ■

Både Matt Dillon och Pink har anlitat Tanja för att komma i form.

Rachel Weisz är en av Tanjas gamla favoritkunder.

8 VECKOR MOT DITT NYA LIV

Till vardags tränar hon Hollywoods superstjärnor. Nu har svenska Tanja Djelevic utformat ett tränings- och hälsoprogram exklusivt för Cosmos läsare. Låt det nya livet börja här.

Av Tanja Djelevic och Maja Persson

TRÄNINGSPROGRAM

Det är få förutnatt att ha en personlig tränare som Tanja Djelevic. Film- och popstjärnor som Pink och Rachel Weisz står i kö för att få tillgång till den psykologievaluerade Kristianstadstejens sunda inställning till träning och hälsa.

Men nu kan även du ta del av Tanjas filosofi. I ett exklusivt samarbete med Cosmopolitan har hon sammanställt ett två-månaders-program inte bara för en tränings-kom-igång, utan för en nyändring på livets alla plan. Om åtta veckor kommer hela du att stråla!

Vecka 1: PEPPA DIG SJÄLV

Kickstarta med en 30-60 minuters rask promenad eller annan konditionsträning du tycker om. Du kommer att bli på gott humör, få ny energi och livskraft och känna dig lugn efteråt, tack vare endorfinet som frigörs då du motionerar.

Ta en skön dusch eller ett bad efteråt. Njut och skriv ner fem punkter som motiverar dig till att förändra din livsstil. Du

kanske vill komma i designerjeansen du köpte förra sommaren, vara med i företagslaget i fotboll, stressa mindre, bli av med sötsuget eller förebygga rygg- och nackont av för mycket kontorsarbete.

Att påbörja en ny livsrutin med nya vanor kan vara krävande. Ta fram punkterna en gång i veckan för att inspirera och motivera dig själv så att du inte faller tillbaka i ditt gamla mönster.

TRÄNING Rör på dig tre gånger denna vecka. Välj en träningsform som du verkligen tycker är kul. Vad som helst, bara du blir svettig och håller igång i minst 45 minuter. Dans, ridning, skridskor, stavgång – var kreativ, du kanske väljer något du alltid drömt om och aldrig vågat göra!

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Lyssna utan att döma. Ibland har vi alltför lätt att döma andra människor och kritisera deras sätt att leva. Men faktum är att vi får lättare att acceptera oss själva om vi accepterar andras vägval i livet.

Vecka 2: ÄT OFTA

Gör det till en daglig vana att äta fem små mål mat om dagen. Genom att äta regelbundet får du fart på ämnesomsättningen, vilket gör det lättare att gå ner i vikt. Dessutom blir du piggare och slipper sötsug, eftersom kroppens blodsocker stabiliseras.

Frukost, middag och lunch gör du lite större, och de två mellanmålen lite mindre. Alla mål mat skall innehålla protein, fett och kolhydrater. Portionsstorlekarna beror på hur mycket du tränar och vad din totala kroppsvikt är.

TRÄNING Vecka två fortsätter på samma vis, men här kan vi lägga till en träningsdag – ta en promenad med en god vän och passa på att vara lite social!

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Ställ öppna frågor – var nyfiken på din omgivning. Var nyfiken på livet och på dina vänner runt omkring dig. Ägna dem genuin uppmärksamhet och du får samma sak tillbaka.

Vecka 3: TRÄNA ROLIGT

Hitta en eller ett par sätt att konditionsträna på som du verkligen tycker om, och som du så småningom kan kombinera med styrketräning. Cykla, gå ut med grannens hund, dansa till din iPod



eller gör din egen hinderbana. När du hittat en aktivitet som är rolig kommer du att längta till svettandet.

Regelbunden konditionsträning gör dig förutom gladare, lugnare och smalare även friskare, eftersom hjärtat stärks och blodtrycket sänks. Det ökade blodflödet till hjärnan sägs också göra dig smartare.

TRÄNING Detta är startskottet för att härnäst konditionsträna 30-60 minuter tre dagar i veckan.

Välj det kortare intervallet de dagar då du senare kommer att styrketräna. Nu är det dessutom dags att prova mitt träningsprogram som en extra träningsdag, förutom fettförbränningen!

"När du hittat en aktivitet som är rolig kommer du att längta till svettandet."

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Begränsa dig inte. Våga komma med djärva förslag och idéer. Det är så goda koncept och projekt växer fram – man måste våga misslyckas.

Vecka 4: SPRID KÄRLEK

Lova dig själv att från och med idag uttrycka positiv energi varje dag. Det går att göra på många sätt. Kanske med ett känslomässigt snack med din mamma, en blomma till en kärarbetskamrat eller med ett samtal till din gamla barndomsvän du har tänkt kontakta i flera år. Att ge kärlek och uppmärksamhet till andra är ett av de mest kraftfulla sätten att skapa energi och medkänsla.

TRÄNING Vecka fyra lägger du till ytterligare en dag med mitt träningsprogram. Nu är du uppe i tre dagars förbränningsträning och två med funktionell styrka! Om du vill, och om du känner att du har energin, kan du lägga till ytterligare en dag funktionell styrka. Men tänk på att vila är en lika stor del av träningen som den fysiska ansträngningen!

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Tänk positivt. Respektera och släpp fram din sorg över mindre trevliga eller rentav tragiska händelser som inträffar i livet och i vardagen, men se till att inte fastna i svartsyntheten. Försök att uppfatta sorgearbetet



"När det går mindre bra, var nöjd med att du gjorde ett ärligt försök."

Vecka 5: VATTEN!

Gör det till en vana att dricka mycket – cirka 2-3 liter per dag är lagom. Om kroppen har vätskebalans fungerar förbränningen bättre och du blir regelbundet av med slaggprodukter, exempelvis giftiga oxidanter som skapas när kroppen anstränger sig. Du får också klarare hy.

Det här är även en bra vana att dra ner på socker och vita mjölkprodukter. Eftersom dessa inte är i sin mest naturliga form är de svåra för kroppen att bryta ned. Då lagras de som fett, snarare än att gå in i blodet och lagras som snabb, explosiv energi.

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Sätt mål. Människan är i grunden en överlevare med en fantasisk förmåga att besegra svårigheter, övervinna hinder och gå vidare. Se till att värda den förmågan genom att sätta upp nya mål i vardagen, både små och stora, kortsiktiga och långsiktiga.

Vecka 6: TRÄNA HJÄRNAN

Investera i en bok, dvd eller kvällskurs som lär dig något nytt. Asiatiske matlagning, hur du ställer horoskop, webbdesign eller något annat som intresserar dig – om så bara i 20 minuter om dagen. Ny kunskap ger insikt, stärker självbilden och berikar vardagen genom att göra den mindre monoton.

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Visualisera. Se för ditt inre hur du når ditt mål och vad som händer när du är där.

Vecka 7: TEBJUDNING

Gör det till en vana att dricka grönt te minst tre gånger om dagen, och börja utesluta kaffe som koffeinkälla. Kaffets koffeinhalt gör att kroppen utsöndrar skadliga stresshormoner som kortisol. Grönt te innehåller massor av antioxidanter som stärker immunförsvaret och kroppens celler i åldrandeprocessen.

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Kommunicera med dig själv i en dagbok. Ägna en stund åt att tänka över din dag och dina tankar och fundera över vad som gjort dig glad respektive upprörd just den dagen. Gör det till en vana att anteckna dina funderingar en gång om dagen, eller åtnämnelse en gång i veckan.

Vecka 8: SKRATTA!

Skoja med någon, läs en rolig historia, hitta något kul på internet, ljud på sig själv. Det finns ingenting som ger mer livskraft än att skratta. Dessutom visar forskning att skratt minskar stress, ökar immunförsvaret och är smärtlindrande. Skratta så mycket du kan, varje dag.

FÖR SJÄLVKÄNSLAN Belöna dig själv för de små och stora saker du lyckas med. Och i de stunder när det går mindre bra, känn tillfredsställelse över att du gjorde ett ärligt försök. Det är okej att misslyckas och våga försöka igen.

INRE TRÄNING

Parallellt med fysisk träning och ändrad kosthållning är det bra att ta in den andliga träningen i vardagen.

Varje dag: LÅR DIG ANDAS DJUPT

Med hjälp av djupandning kan vi påverka hjärtfrekvensen, blodtrycket och blodcirkulationen och därmed stress-tröskeln. Andas in genom näsan och räkna långsamt till fyra. Fyll lungorna från deras lägsta punkt till den högsta. Fyll magen, sedan bröstorgans nedre del, och till slut hela bröstet. Det ska kännas som om hela kroppen är fylld av luft. Håll andan i tre sekunder, andas ut och låt luften gå ur dig som den kom in: från lungornas nedre del och uppåt. Upprepa i fem till tio minuter.

Varje vecka: MEDITERA

Meditation kan reducera refleks-tänkandet. Läs mer och lär dig en enkel nybörjartävling på sidorna 94-97.



FUNKTIONELLA HEMMAÖVNINGAR

I följande övningar jobbar du med din egen kroppstyngd, och bygger riktig styrka som du kan använda dig av i vardagslivet. Du tränar flexibilitet, koordination och snabbhet – därav uttrycket "funktionell träning".

Gör träningspasset från och med programets tredje vecka, då du gör det en gång. Vecka fyra ökar du till två gånger i veckan. Lägg till en extra dag om du vill och orkar.

Du behöver:

- **TVÅ LÄTTA ELLER MEDELTUNGA HANTLAR**
- **EN PILATESBOLL**

Förberedelser:

1 VÄRM UPP

Börja med att värma upp i 10–15 minuter eller tills du börjar svettas, med en joggingtur, ett hopprep eller dans till din favoritmusik – något får igång hjärtat.

2 VISUALISERA

Försök att se framför dig vart träningen ska leda dig. Fokusera på momenten och på styrkan och energin du kommer att utföra dem med. Bestäm dig redan från början att du ska klara hela träningspasset även om det blir jobbigt.

3 HITTA DITT "HAPPY PLACE"

Fundera ut ett ställe, en människa eller en situation som får dig att sknatta och må bra. Visualisera – ta dig dit i tankarna en stund och kör sedan igång passet. Ett av mina "Happy places" är 101 dalmatinervalpar som bråkar om vem som ska få leka med mig först.

Så använder du övningarna:

NYBÖRJARE Gör varje övning 1–15 gånger.

MEDEL Värm upp med 15 repetitioner, och gör sedan två set med 15 repetitioner vardera.

AVANCERAT Värm upp med 15 repetitioner och gör sedan två set med 20, eller tills du inte klarar fler repetitioner.

Använd långsamma, stadiga rörelser: två sekunder koncentriskt (när du spänner muskeln), en sekunds paus, två sekunder excentriskt (när du släpper tillbaka). Vila inte mer än en minut mellan varje set.

HEMMAÖVNINGAR

1 Sittande axellyft med framsida lår: AXLAR, FRAMSIDA BEN

A Sitt på bollen med rak rygg, använd medeltunga eller lätta vikter och placera fötterna i höftbredd.



B Andas in och lyft armarna rakt utåt sidorna som om du flyger. Sträck samtidigt ut höger ben, med knäna parallella.



C Gå tillbaka till utgångsläget.



D Lyft därefter armarna rakt fram, med tummarna vända upp mot taket. Sträck ut vänster ben.

2 Plié med överkroppsrotation: INSIDA LÅR, BEN, KORSRYGG, BAL, ARMAR

A Stå som en ballerina med benen isär, hälsarna inåt och tårna utåt. Håll en hantel mellan händerna och lyft den överför huvudet.



B Dra in magen och rotera djupt åt andra hållet, så att du nästan sopar golvet.



C Böj på knäna, och rotera överkroppen som om du ritat en stor cirkel med hanteln. Magen och ryggen jobbar hårt. När armarna kommer upp igen står du rakt med benen.

D Gör samma sak åt andra hållet.



3 Knäböj och biceps med pilatesboll: BEN, ARMAR

A Stå med ansiktet vändt från bollen, ha fötterna i axelbredd, och håll bollen fastklämd mellan lägre korsryggen och en vägg. Håll händerna, medeltunga eller bitta, i händerna.



B Pressa bakåt mot bollen och ned genom hälsarna medan du glider nedåt som om du ska sätta dig på en stol. Knäna bör inte få över 90 graders vinkel. Utför en bicepscurl samtidigt som knäböjet.



4 Rygg på pilatesboll: HELA RYGGEN, MAGEN



A Ligg på bröstet på bollen och lyft knäna ett par centimeter från golvet. Använd medeltunga viklar, och böj armarna som om de vore vingar.



B Lyft armarna åt sidorna, som om du ska flyga, medan du aktiverar musklerna mitt på ryggen. Håll ryggen och nacken raka.

5 Hamstringscurl på pilatesboll: BAKSIDA LÄR, BÅLEN

A Ligg på rygg, med hälsarna vlande på bollen och benen raka.



B Lyft höfterna genom att aktivera rumpan och baksidan av låren. Böj på knäna och rulla in bollen under rumpan.



C Rulla långsamt ut bollen medan du andas ut. Fokusera på att dra in magen och aktivera baksidan av kroppen, inklusive vaderna.



6 Mage på pilatesboll: BÅLEN, MAGEN



A Ligg med korsryggen vilande på bollen. Dra in magen och stabilisera hela kroppen. Kom upp i en crunchposition. Se till att nacken vilar genom att dra in hakan som på bilden. Sträck ut armarna längs kroppen.



B Lyft armarna över huvudet och rör dem i en cirkel nedåt som om du tar ett bröstsimtag.



C Andas in när du lyfter över huvudet, och ut när du gör en cirkel.

7 Armhävningar på pilatesboll: BRÖSTET, HELA ÖVERKROPPEN, BÅLEN



A Ligg i armhävningsposition, den här gången med armarna lite bredare isär, och benen vilande på bollen. Sänk dig långsamt ner mot golvet.



B Väl nere vid golvet "drar" du dig framåt ett par centimeter eller mer (flytta inte händerna) för att sedan komma upp till ursprungspositionen.



D Håll överkroppen i en stabil position hela tiden. Här är det armarna som rör sig.

VINN MEDLEMSKAP I TANJAS TRÄNINGSPORTAL!

Var med och tävla om ett gratis, månadslångt medlemskap i Livskraft.com

Livskraft.com är sajten för alla som söker en plats där man både kan hitta inspiration, glädje och kunskap. Portalen, som bygger på det program Tanja Djelevic utvecklat i Los Angeles, erbjuder verktyg för en mer hälsosam tillvaro.

Som användare hittar du olika experters tips om god och nyttig kost, bra träning och mental livscoaching – alla de delar som är viktiga för en helhet.

Portalens träningsdel är omfattande och består av flera olika delar. Här finns över 150 filmer och bild- och textbeskrivningar som Rörenklar för alla som är nya i gamet. Men även den som redan tränat en hel del i sitt liv ska kunna få sina kickar på Livskraft.com. Träningsdelen byggs ständigt ut. Detta är en vital del av portalen, eftersom motion är en av de viktigare komponenterna för ett hälsosamt liv.

Med hjälp av sajtens olika verktyg kan du välja ett program med intensiv träning eller lätt motion. Du får hjälp att hålla koll på kalorierna – hur mycket du äter och hur mycket du rör på sig. Du får också lära dig

att stanna upp i tillvaron och finna en stunds harmoni. Träningsfilmerna visar hur de olika rörelserna ska utföras, för att undvika skador och uppnå bästa möjliga effekt.

Portalens experter inom olika områden: övervikt, träning, akupunktur, sjukgymnastik, kost och idrottsmedicin för att nämna några, finns på plats för att svara på medlemmarnas frågor.

Men sajten består inte enbart av träningsaktiviteter och uppföljningar. Livskraft.com är också en källa till inspiration och kunskap. I magasin delen kan du läsa om den senaste forskningen inom olika hälsoområden men också frossa i reportage, krönikor och artiklar som berör bland annat kost, hälsa och träning. Här kan du också blogga med Tanja, som med jämna mellanrum lämnar rapporter om det liv hon lever bland vänner, kändisar och helt vanliga amerikaner som delar hennes vardag i Los Angeles. ■



Tävla!

Om du är sugen på att testa sajten – då har du chansen nu!
Var med och tävla om 20 stycken månadslånga medlemskap
(tre månader kostar vanligtvis 149 kronor).

SÅ TÄVLAR DU:

För att medverka i tävlingen besvarar du följande fråga:
VILKEN AV FÖLJANDE STJÄRNOR HAR TANJA DJELEVIC, SOM LIGGER BAKOM LIVSKRAFT.COM, INTE TRÄNAT?

- A Lindsay Lohan
- B Uma Thurman
- C Pink

Smsa svaret till nummer 72100 (kostnad 5 kronor) senast 1 april 2007.
Skriv CHLIVSKRAFT, mellanslag och den bokstav som du tror representerar rätt svar. Cosmo kontakter vinnarna. Lycka till!

Nu kan Tanja coacha sina landsmän, trots att hon bor i L.A.

