

Bye bye semesterfläsk! 20 minuter räcker

Magazine

www.fitness-magazine.com

# Fitness

Det senaste inom träning & trender

**Snart i nya  
Biggest Loser!**

**Hollywoodtränaren  
Tanja Djelevic**

## 10 VECKOR TILL DRÖM- KROPPEN!

– Du får Markoolios succéprogram

*Nyhet!*

Tränings-quiz i  
varje nummer

### Ny serie om gruppträning

Del 1: Från nobody till dvd-stjärna

*Bänkpress på rummet?*

### 6 hotell för träningstokar

**Periodare?  
Så når du dina  
träningsmål**

**ÄT RÄTT PÅ MORGONEN!  
5 recept du aldrig testat**

Nr 09, september 2010  
Pris 59:50 inkl. moms  
NOK 69:– EURO 6:90  
TIDSAM 0663-09



7 388066 305950





## Tanja Djelevic

**Ålder:** 39

**Bor:** West Hollywood, Los Angeles.

**Familj:** Mamma, bror och syster i Sverige.

**Gör:** Personlig tränare och hälsocoach inom bland annat stresshantering och kosthållning. Aktuell som tränare i den svenska versionen av Biggest Loser, som inom kort har premiär i tv4.

**Hemsida:** Loudfitness.com

»Att ställa upp i Biggest Loser, där det handlar om att snabbt gå ner i vikt och dessutom tävla om det, var något jag fick tänka över väldigt noga.«





# »Du måste hitta din egen eld«

Personliga tränaren Tanja Djelevic har bytt Hollywood-kändisar mot överviktiga svenskar i Biggest Loser.

– Det här är bland det häftigaste jag varit med om, säger hon när Fitness Magazine träffar henne i Stockholm.

**Text** Linda Eriksson **Foto** Mikael Gustafsson **Smink** Chatarina Göransson

**I**nnan jag ser henne så hör jag henne. Hon pratar i mobilen, skrattar högt – och när hon får syn på mig får jag en ordentlig kram.

– Har jag kommit rätt nu? Jag hittar ju inte i Stockholm längre, skrattar hon.

Det är 15 år sedan Tanja Djelevic lämnade Sverige. Nu är hon här för att spela in den svenska versionen av tv-serien Biggest Loser, som ska visas i TV4 under hösten. Programmet går ut på att 14 överviktiga personer tävlar om vem som har gått ner mest i vikt när programmet är slut. Under tio intensiva veckor ska Tanja, tillsammans med tränarkollegan Mårten Nylén (Fitnessprofil i nr 2/10), få deltagarna att träna, svettas och tappa kilon.

När vi ses är det bara några veckor kvar av inspelningarna och Tanja pratar entusiastiskt om programmet.

– Jag blir otroligt inspirerad av de här människorna. Samtidigt har det varit en utmaning eftersom jag jobbar med en stor grupp och alla deltagare har olika förutsätt-

ningar och olika problem i bagaget. Jag har heller aldrig jobbat med så här överviktiga människor tidigare. Bara det är en utmaning, säger hon, på en skånska som känns märkligt opåverkad av åren i USA.

Kanske var det hennes ödmjuka personlighet som föll Biggest Loser-producenterna på läppen. Eller hennes förmåga att motivera och engagera. En tredje möjlighet är förstås att de bländades av hennes stjärn-

## Så tränar Tanja:

Tanja tränar sex dagar i veckan och har en vilodag. Minst ett träningspass i veckan består av yoga, stretchning eller liknande med fokus på återhämtning. Övriga dagar försöker hon träna varierat; styrketräning, funktionell träning, kampsportsinspirerade pass och flexibilitetsträning. »Min träning är väldigt mycket terapi för mig«, säger hon. »Vare sig jag är glad eller ledsen så är träningen en känslomässig och fysisk ventil.«

späckade kundregister, bestående av namn som de flesta av oss bara läser i skvallerpressen. Tanja själv är fortfarande inte säker på varför de valde just henne.

– Jag har ingen aning, men jag tror att jag och Mårten kompletterar varandra väldigt bra. Mårten är kraftfull och disciplinerad, medan jag är känslotanten som ger alla en kram och ett snack. Frågar jag hur någon mår så blir det ofta till en halvtimmesdiskussion!

## Tränade Uma Thurman

Fitness Magazine fick upp ögonen för Tanja Djelevic 2004. Då var hon en av de mest anlitade personliga tränarna i Hollywood, med många filmstjärnors magrutor på sitt samvete. Hon tränade bland andra skådespelarna Matt Dillon, Kevin Spacey och Uma Thurman.

I dag, sex år senare, tränar hon fortfarande kunder i och runt Los Angeles, både kända och okända – men hon lägger också en hel del tid på att producera tränings-dvd:er och inom kort kommer hennes andra bok. Tanja är inte typen som namedroppar sina celebra kunder, men hon inser förstås att kändisjobben har öppnat många dörrar för henne.

– Jag är otroligt tacksam för allt jag fått vara med om under de här åren, jag är lyckligt lottad, konstaterar hon.

Trots att Los Angeles numera är hemma för Tanja Djelevic, så älskar hon sina nordiska







## »Mårten är kraftfull och disciplinerad, medan jag är känslotanten som ger alla en kram och ett snack.«

rötter och njuter av den svenska sommaren. Hon passar på att besöka vänner i Stockholm och familjen i Helsingborg.

### Debuterade i Kristianstad

Det var i Skåne, närmare bestämt på Friskvårdshuset i Kristianstad, som Tanja debuterade som aerobicsinstruktör på 90-talet. Efter ett par år gick flyttlasset till USA, där den kända dansaren och koreografen Madonna Grimes upptäckte henne på en audition – och sparkade igång hennes tränarkarriär i staterna.

Efter 15 år i utseendefixerings Mecka har Tanja fortfarande en förvånansvärt sund syn på träning och hälsa. Hon säger att hon »föddes till att röra på sig« och älskar hur träningen

får henne att må. Men hon har också förståelse för att det finns människor som inte ser träning och hälsosam kost som självklara inslag i livet. Dessa vill hon inspirera – men hon betonar att personen ifråga själv måste stå för grovjobbet.

– Jag har kunder som kommer till mig och säger »vad kommer du att säga för att motivera mig?«. Den inställningen är inte riktigt sund, söker vi hela tiden efter yttre motivation så kommer den inte att räcka speciellt långt. Istället för att få motivationen tillfälligt från någon annan, borde vi söka efter den motivation som alltid kommer att finnas med oss. Man måste hitta sin egen eld, säger hon.

Skilnaden mellan att träna Brad Pitt och en Biggest Loser-deltagare är inte så stor som man kan tro, hävdar Tanja. Tvärtom kan hon dra nytta av sina erfarenheter från Hollywood i sin nya roll som tv-tränare.

– Det fungerar lite på samma sätt. Då tränade jag en skådespelare i några veckor för att han eller hon skulle komma i form inför en filmroll. Nu tränar jag de här människorna inför en tv-final. Även om det inte alltid går ihop med mina egna tankar om träning och hälsa, så får man försöka göra det till något hälsosamt. Det kan låta motsägelsefullt, men så är det.

### Inte som Jillian

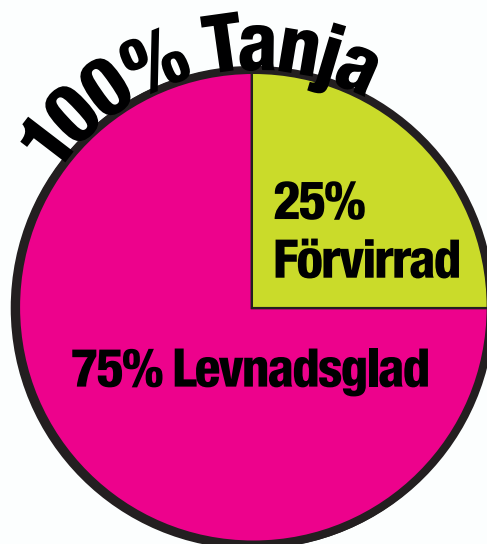
Många personliga tränare skulle säkert offra sin högra hand för att få möjlighet att visa upp sina metoder och resultat i ett tv-program som Biggest Loser, men för Tanja var det inte självklart att tacka ja. Hon funderade länge på om programformatet skulle gå ihop med hennes egen träningsfilosofi.

– För mig handlar träning om en livsstil, det handlar om glädje och ett livslångt engagemang. Att ställa upp i Biggest Loser, där det handlar om att snabbt gå ner i vikt och dessutom tävla om det, var något jag fick tänka över noga.

Efter en stunds funderande hittade Tanja egna motivationsfaktorer.

– Jag valde att se det som en chans att inspirera andra över viktiga att börja nya, mer hälsosamma, liv. Programmet fyller en viktig funktion på det viset och det är ett otroligt, häftigt projekt att få vara med i. Bland det häftigaste jag gjort, säger hon.

I USA har Biggest Loser blivit en stor succé och Tanjas amerikanska motsvarighet, Jillian Michaels



(Fitnessprofil i förra numret), har fått rollen som seriens »bad cop«. Det är inget som Tanja kommer att spinna vidare på. Hon vill inte jämföras med Jillian utan vill hellre göra sin egen grej.

– Jillian och jag är rätt olika. Jag tycker att hon nästan förnedrar deltagarna och använder skrämstaktik istället för att försöka motivera dem. Hon tvingar dem till exempel att jogga från dag ett, vilket inte är bra varken för kroppen eller psyket. Det har ju till och med hänt att folk kollapsat på löpbandet. Dessutom skriker hon för mycket, säger Tanja med ett brett leende. ●

### Så äter Tanja:

Tanja äter hälsosamt och varierat, gärna kött, fisk och grönsaker. Ungefär fem mål om dagen. Hon uppskattar att 45–50 procent av hennes kost är kolhydrater, resten är lika delar protein och fett. »Dessutom har jag världens »sweet tooth«, jag älskar sötsaker och framför allt choklad. Och när jag är här i Sverige vill jag bara äta smågodis! Men jag är duktig på att ransonera.«

### Bästa träningsminnet:

»Jag har så många bra träningsminnen, men ett av de bästa var förra året när jag fick springa längs stranden i Montenegro, där min pappa växte upp, för första gången på 19 år. På något sätt kändes det som om livet var fullkomligt just för den stunden. Det var en känsla som kom långt inifrån ...«

### Värsta träningsminnet:

»Det är från min tid som rookietränare på Barrys Bootcamp i LA, ett ställe där man har löpbandsklasser. På min allra första klass kom bara en enda kund – Jennifer Beals, från Flashdance! Hon är en stor idol för mig och jag »ville vara« henne när jag var tonåring. Så klart blev jag sjuhelsikes nervös. Till historien hör att jag var urusel på att springa på löpband och inte blev det bättre av att jag var så nervös, men jag hade inget val. Jag sprang med henne, hon var mycket bättre än jag, allt gick åt skogen – och jag såg henne aldrig mer.«





# Kom igång med Tanja

Behöver du en omstart? Kicka igång höstträningen med mjuka övningar som stärker musklerna och förbättrar hållningen. Tanja Djelevic bjuder på tre favoritövningar.



## 1. Good morning med högt V

**Gör så här:** Stå med fötterna axelbrett, med stolt hållning och armarna uppsträckta till ett högt »V«. Rulla bak axlarna, spänn rumpan, kläm ihop skulderbladen. Spänn magen, dra in naveln till ryggraden – och fäll långsamt överkroppen framåt genom att böja i höftleden. Gå

så långt du kan med bibehållen bra hållning och neutral svank. Återgå kontrollerat till startpositionen.

Börja med 10–15 långsamma repetitioner.

**Du tränar:** Hela kroppen men framför allt ryggen, baksida lår och sätesmuskulaturen.



## 2. Sidoplanka med armhävning

**Gör så här:** Stå i armhävningssposition med armarna nära kroppen. Gör en tricepsarmhävning, där armbågarna följer kroppen och riktas bakåt under hela rörelsen. Spänn magen och förläng ryggraden. Balansera därefter ut i en sidoplanka, med en arm i luften och kroppen

rak. Håll i några sekunder till en början, men försök att stegvis förbättra uthålligheten i den här posen. Gör en ny armhävning ...

Börja med 10–15 repetitioner.

**Du tränar:** Hela kroppen men framför allt bål, axlarna och triceps – muskler som behövs för bra hållning och balans.



## Tanjas absoluta favorit!

## 3. »Hackespetten«

**Gör så här:** Stå på ett ben med mjuk knäled. Det andra knät är uppdraget, och skulderbladen håller du in- och neddragna i ryggen. Bålen får jobba med balans och styrka.

Böj därefter framåt i höften, sträck ut armarna över huvudet och benet bakåt. Du kan också sträcka en arm framåt och en bakåt, se bara till att axlar och höfter är parallella. Börja mjukt med att hålla balansen i några sekunder, kom sedan tillbaka till utgångspositionen.

Gör 10–15 repetitioner på samma ben, innan du byter till det andra (börja med fem på varje om du är ovan).

**Du tränar:** Hela kroppen, med fokus på bål, balans och lårens baksida.