

varv

STÄRK DIG!

**BYGG MUSKLER
OCH SPRING BÄTTRE**

**8 HETA PRYLAR
FÖR ISKALLA
VINTERDAGAR**

**»UMA THURMAN BÖRJADE
GRÅTA PÅ TRÄNINGEN«**

**SÅ FÅR TANJA DJELEVIC
FILMSTJÄRNORNA I FORM**

KUNGEN *av* NEW YORK

**FÖLJ MED HENRIK LUNDQVIST
PÅ LÖPRUNDA I CENTRAL PARK**



**STEFAN HOLM: »JAG TOG HELT SLUT«
KOM IGÅNG MED STAVGÅNG
STEFAN OLSSON: »NJUT AV LOPPET«**

HÄLSOSAMT
EXPERTEN LÄR DIG
ATT ÄTA RÄTT

MÅNGFALD
VARVSHELGEN HAR
LOPP FÖR ALLA

ÄVENTYRLIGT
INDISK HALVMARA
I KOSTYM

Hon har tränat Matt Dillon, Uma Thurman och Rachel Weisz inför tuffa filmroller. Hon vet vad som krävs för att få den mest otränade Hollywoodskådis att komma i form på nolltid. Varvet åkte till Los Angeles och träffade hälsocoachen och personliga tränaren **Tanja Djelevic** – som i höst är hemma i Sverige för att drilla överviktiga svenskar i »Biggest loser« i TV4.

Hur får du kändisarna att komma i form?

LOS ANGELES ÄR STADEN där nöjesindustrin dominerar. Här finns planterade palmer, blankputsade Ferraribilar och den högsta silikon- och botoxfaktorn norr om ekvatorn.

När Hollywoodstjärnorna behöver komma i form inför tuffa filmroller ringer de Tanja Djelevic, en 39-årig skånska med en till synes outsinlig energi. Med vän hand rattar hon bilen genom Los Angeles gator samtidigt som salsamusiken strömmar ut ur högtalarna.

Hon kom till USA 1996 för att plugga på college. Hemma i Kristianstad hade Tanja Djelevic arbetat som fitnessinstruktör och fortsatte med det i Los Angeles. Efter hand fick hon många kända skådespelare som klienter och har flera gånger funnits med på tidningen Men's Journals lista över USA:s bästa tränare.

På grund av sekretessavtal måste många namn förbli en hemlighet. Men en av dem som Tanja Djelevic kan berätta om är Uma Thurman, som behövde hjälp att komma i form inför inspelningen av »Kill Bill« där

Thurman skulle springa runt och slåss i en gul supertajt dräkt.

– Hon började faktiskt gråta under träningen. Uma hade precis fått barn, ammade och var nog ganska labil. Ändå var hon tvungen att träna sex timmar om dagen. Och mitt i allt detta sprang en speedad Quentin Tarantino runt, så det var helt galet.

Är skådespelarna alltid motiverade?

– Det är väldigt olika. Många kommer till gymmet bara för att de måste, för att rollen kräver det. En del är väldigt otränade när de börjar jobba med mig inför en film. Matt Dillon, till exempel. Han har förutsättningar att alltid vara vältränad, men när han kommer till mig brukar han vara ganska stor efter att ha ätit onyttigt när han varit ledig.

Är det sunt att pendla så mycket i vikt som Dillon och många andra Hollywoodskådisar gör?

– Nej, det är en form av jobbantning och det är inte hälsosamt. Nöjesindustrin i Los Angeles är en väldigt konstig miljö och det är därför som jag inte jobbar lika mycket med

skådespelare längre. Det påverkar mig alldeles för mycket mentalt eftersom det är motsägelser och kontroverser hela tiden. Den värld som skådespelarna lever i är så speciell. Jag tycker att det är roligare att jobba med klienter som vill bli hälsosamma för sin egen skull och som har långsiktiga mål.

Har du blivit utseendefixerad av att bo i Los Angeles?

– Jag går inte runt och tror att jag är opåverkad. Det är omöjligt att inte bli kroppsfixerad om man jobbar som personlig tränare i LA. Men det gäller att försöka hålla det i schack. Jag inser att ett av skälen till att jag trivs så bra med det jag gör är att jag är en extrem människa, men i jämförelse med en del av mina kollegor tycker jag att jag lyckas hålla huvudet ovanför vattenytan. Jag känner en del personliga tränare som bara pratar magrutor hela dagarna. Många i LA har också gjort skönhetsoperationer och verkar försöka stoppa sitt åldrande. Det är omöjligt att inte påverkas av att leva i en kultur där alla är

>>



Hälsocoachen Tanja Djelevic bor i Los Angeles och brukar till vardags träna världskända skådespelare. Under hösten är det överviktiga svenskar i TV-programmet »Biggest loser« som hon ska få i form.

FOTO: MORGAN NORMAN

»DET ÄR VÄLDIGT VIKTIGT ATT HITTA EN BRA BALANS MELLAN HUR MAN TRÄNAR OCH HUR MAN ÄTER.«

Tanja Djeleovic tränar det mesta. På sistone har det blivit en hel del löpning, både på löpband och i bergen i Los Angeles. Hon funderar på att springa ett maraton.

FOTO: MORGAN NORMAN

» rädda för att bli gamla. Därför är det väldigt skönt att åka till Montenegro, där min pappa kommer ifrån, för i det landet är äldre människor väldigt respekterade.

Hur lägger du upp träningen när det är bråttom för en klient att komma i form?

– Det är väldigt viktigt att hitta en bra balans mellan hur man tränar och hur man äter. Jag lägger upp träningen i etapper. Först brukar det vara balans, koordination och flexibilitet. Sedan börjar man bygga lite muskler och till sist tränar man explosivitet. Tanken är att bygga upp kroppen långsamt. Gör man tvärtom, börjar med explosivitet och snabbhet, är det lätt att någonting går sönder.

Hur skulle du hjälpa någon som är helt otränad och vill springa GöteborgsVarvet om, låt säga, tre månader?

– Då skulle jag börja med fyra veckors koordination och flexibilitet, sedan tre veckors styrketräning och resten snabbhet och explosivitet.

Hur jobbar du med motivation?

– En del av mina klienter i Los Angeles tränar för att bli snygga. Andra vill känna sig starka. För dem som inte är vana att träna hårt brukar jag börja med att be dem fylla i ett formulär där jag frågar dem varför de gör det här, varför det är viktigt och vem de gör det för. Det är bra att ha formulerat det så att man, när det känns jobbigt, kan gå tillbaka och titta. Annars riskerar de mål man har satt upp att bli väldigt fysiska och bara handla om en massa siffror. Jag brukar säga att det är de

djupa känslorna som motiverar människor. Och då gäller det att först hitta dem.

Vilket är det vanligaste misstaget när någon börjar träna?

– Att man börjar för hårt. Då får man ont och det gör ofta att man tappar motivationen. Ett annat misstag är att lägga om kosten på fel sätt. Har man haft en riktigt dålig mathållning innan och plötsligt börjar äta nyttigt mår man bara konstigt. Kroppen förstår ingenting. Bättre är att ta det stegvis, att kanske börja med att ersätta all läsk med vatten och sedan fortsätta.

Amerikaner är inte direkt kända för sund kosthållning. Hur arbetar du med dina klienter på det området?

– Många amerikaner har, till skillnad från svenskar, ingen aning om hur de ska äta bra. Att sluta äta skräpmat uppfattas därför av många som en diet. De flesta svenskar har

ändå vuxit upp med en uppfattning om vad det innebär att äta nyttigt, men så är det inte för amerikaner.

Har många som tränar med dig realistiska förväntningar?

– Ja, och därför säger jag åt dem att inte läsa vissa magasin där det alltid finns någon artikel om hur man ska komma i form på tio dagar. För det är omöjligt. När någon kommer till mig och frågar hur mycket han eller hon kan gå ner i vikt på tio träningspass brukar jag säga att med den attityden är det ingen bra idé att vi jobbar ihop. Då får de välja mellan annan personlig tränare.

I »Biggest loser« hjälper du och kollegan Mårten Nylen deltagarna att komma i form. Hur var det att jobba med programmet?

– Jag har spelat in fitness-DVD:er i USA så jag har viss vana, men det är ändå konstigt att ha en kamera i ansiktet när man pratar med någon. Men det har varit väldigt inspirerande, för de som är med kämpar så hårt och vill så mycket. Jag har sett programmet i USA och det är svårt att inte bli berörd.

Hur tränar du själv?

– Allt möjligt, men på senare tid har jag börjat springa ganska mycket trots att jag alltid sagt att jag inte är någon löpare. Jag brukar springa i bergen i LA eller på löpband på gymmet. Hemma i Sverige har jag sprungit på Kungsholmen i Stockholm. Nu börjar jag faktiskt fundera på att springa en mara och det trodde jag aldrig att jag skulle säga i hela mitt liv. ☺

ANDREAS UTTERSTRÖM

TANJA DJELEVIC

Ålder: 39 år.

Familj: Mamma, bror och syster i Sverige.

Bor: I West Hollywood, Los Angeles.

Yrke: Personlig tränare och hälsocoach.

Karriär: Varvar i dag jobb som instruktör på de exklusiva gymkedjorna Crunch och Equinox i Los Angeles med att vara personlig tränare åt privata klienter. Kom 2006 ut med boken »Livskraft. Träningsprogram för styrka och harmoni«, skriven tillsammans med brorsan och journalisten Milan Djeleovic. Driver hemsidan www.loudfitness.com.

Aktuellt: En av tränarna i »Biggest loser« i TV4 där 14 deltagare ska lära sig att äta bättre och träna rätt för att gå ner i vikt. Senare i höst kommer hennes bok »Detoxa din kropp«.