



KOM I FORM SOM EN SUPERMODELL

De har kroppar värda miljoner – modeller som Miranda Kerr, Doutzen Kroes och Elle MacPherson. Här avslöjar vi hur de håller sig i form – och kändistränaren guidar till hur du kan göra likadant.

AV CAMILLA BJÖRKMÄN

► När supermodellerna glider in på Victoria Secrets-visningarna i minimala underkläder och höga klackar är det svårt att inte dra efter andan. Fräscha, vackra och starka som amazoner har de perfekt tonade magrutor, slanka armar och fasta lår. Visst, genetiken spelar nog in en hel del, men det är ingen hemlighet att supermodellerna jobbar hårt på sina snygga former – både med rätt sorts träning och genom att äta bra. Cosmo började med att fråga Miranda Kerr, australiensisk supermodell och aktuell med boken *Treasure Yourself*, om hur hon äter och dricker för att se ut som hälsan själv.

Miranda! Vilken hälsorätt gillar du mest?

– Min älsklingsrätt är en fräsch sallad som jag gör av babyspenat, avokado och grillad halloumi. På den lägger jag alfalfagroddar och så smaksätter jag allt med olivolja med citronsmak och flingsalt. Till det äter jag sötpotatis och kanske även en bit grillad fisk.

Dricker du mycket vatten eller te för att inte torka ut?

– Jag dricker alltid vatten och nonibärsjuice som hjälper mot jetlag. Grönt te håller det också att jag dricker.

Vad gillar du att äta under långa fotograferingar?

– Jag älskar mandelsmör (finns att köpa i hälsokostbutiker, reds anm.) och brukar ofta ha med mig det när jag jobbar. Jag smetar lite på ett äpple, äter – och så känner jag mig piggare direkt! Ibland äter jag vanliga mandlar precis som de är.

Vad brukar du unna dig själv?

– Mörk choklad från Lindt är jättegott.

Vad äter du till frukost?

– Om jag är i New York äter jag organisk getmjölksyoghurt som finns att köpa där. Den är otroligt god! Till det äter jag blåbär och ett skivat äpple. Annars blir det ofta ett organiskt ägg med avokado.

Det sägs att du gillar yoga. Vilken är din favoritställning?

– Jag älskar att stå på axlarna, det är en stärkande övning.

Vilka, om några, alternativa terapier gillar du?

– Massage och reflexologi är nog mina favoriter. När jag är i Los Angeles brukar jag gå till ett ställe som heter Beverly Hot Springs, som är naturliga källor med mineraler.

Vilka tips skulle du ge till Cosmos läsare som vill ta hand om sin kropp?

– Det viktigaste är att acceptera sig själv och att ta väl hand om sig. Och jag tror på att äta enligt sin blodgrupp, det fungerar i alla fall för mig.



NAMN: Miranda Kerr.

ÅLDER: 27 år.

FÖDD: Sydney, Australien.

CIVILSTATUS: Förlovad med Orlando Bloom.

AKTUELL: Som modell och med må-bra-boken *Treasure Yourself*.

Kändistränaren guidar dig

Tanja Djelevic, aktuell i TV-programmet *Biggest loser*, är till vardags personlig tränare på kändiståta gym i Los Angeles.

– Till skillnad från många andra modeller, som bara bantar,

ser man att de klassiska supermodellerna verkligen tränar. Deras kroppsformer vittnar om att de gör mycket yoga och pilates, som förlänger musklerna, och även förbränningssporter som

löpning. Då bygger de inte stora muskler utan ser mer tonade ut.

Här är Tanjas skraddarsydda träning till dig som vill komma i form som supermodellerna!



Vänd och se hur du tränar
tränar som modellerna ►

För löparen:



Doutzen Kroes

Långa löparrundor kombinerat med hopprep – det är supermodellen Doutzens favoritsporter. Hon ses ofta springa på stranden och brukar ha med sig ett hopprep som hon kör med före eller efter passet. Utöver det tränar Doutzen yoga. Favoriten är bikram, då hon yogar i runt 40 graders värme.

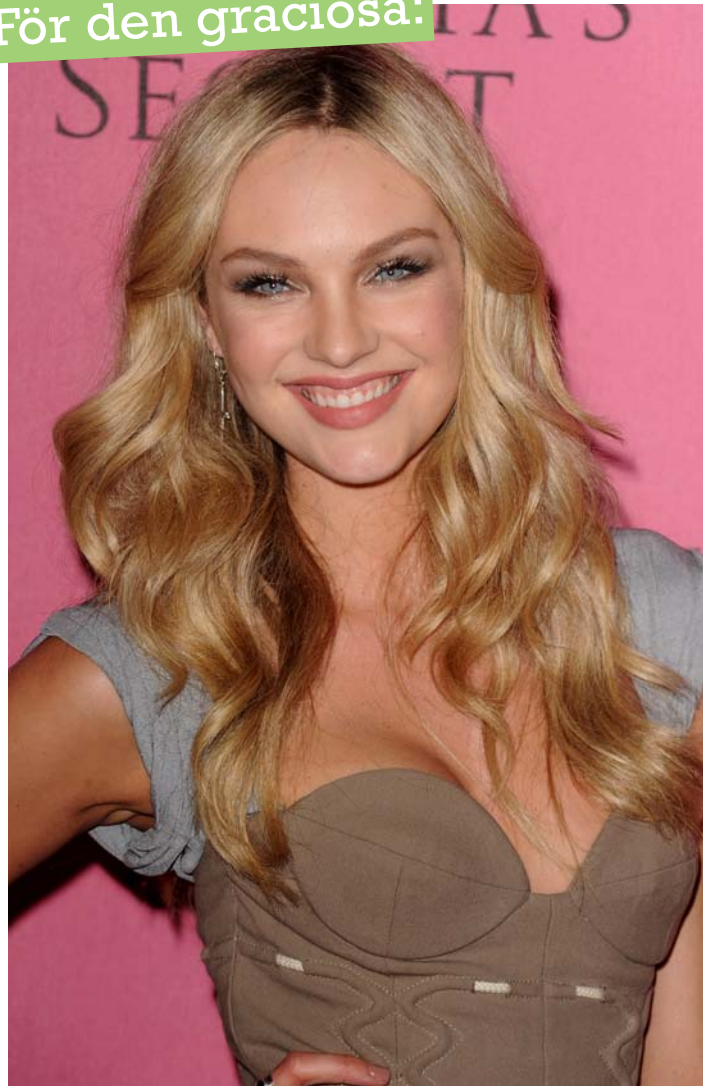
TANJA TYCKER: – Löpning kräver starka knän och leder, vilket yogan hjälper till att träna upp. Det här är alltså en utmärkt kombination.

SÅ GÖR DU: Lagg upp ett veckoschema som innehåller två löparrundor och ett yoga- eller pilatespass. Svårt att komma i gång med löpningen? Tanja tipsar om att dela upp en halvtimmes löpar-

runda så här: Gå fem minuter, jogga fem minuter, gå fem minuter – och så vidare. Nästa gång du är ute fördelar du det olika, så att du går fyra minuter, springer sex minuter, går fyra minuter – och så vidare. Efter några veckor kommer du att kunna jogga eller springa mycket lättare.



För den graciösa:



Candice Swanepoel

Modellen Candice har dansat balett i hela sitt liv och även i vuxen ålder kombinerar hon träningen med en balettklass då och då. Med styrketräningen, där hon använder sin egna kropp som motstånd i stället för tyngder, får hon hjälp av en personlig tränare tre gånger i veckan.

TANJA TYCKER: – Balett påminner mycket om pilates, många övningar ser i stort sett likadana ut. Det är utmärkt träning som gör dig starkare och mer flexibel på samma gång.



Dessutom är det en graciös träning, vi tjejer känner oss feminina när vi utövar den.

SÅ GÖR DU: Kombi-nera ett till två styrkepass i veckan med en nybörjarkurs i balett (finns till exempel på Balettakademien i Stockholm och Göteborg, och på Malmö Dansakademij). En del gym och dansskolor har även börjat med kurser i fitnessbalett, som kombinerar balett med styrketräning.

– Du tränar däremot inte konditionen särskilt mycket i balett, så det kan vara bra att ta en löparrunda då och då eller gå promenader, säger Tanja.

För naturälskaren:



Elle MacPherson

Elle "The Body" MacPherson gillar att vara utomhus och träna. Sporter som simning, cykling och ridning faller henne i smaken. För att tona och förlänga musklerna satsar hon på yoga och pilates, även det så mycket hon kan i det fria.

TANJA TYCKER: – Det är jättebra att kombinera konditionssporter med träningsformer som förlänger och tonar. Men glöm inte att lägga in ett styrkepass då och då. Det jobbigaste med Elles träning är egentligen motivationen: Nu är det inga problem att vara utomhus och träna, men när det blir kallare under hösten och vintern i Sverige är det lätt att motivationen ger vika.

SÅ GÖR DU: Se till att ha kläder som fungerar i ur och skur. En tunn scarf över munnen värmer upp andningsluften när det börjar bli kallt.

– Du kan välja mellan två saker under vintern: Antingen flytta din vanliga träning till gymmet, till exempel genom att spinna eller springa på ett löpband, tipsar Tanja. Du kan också ta tillfället i akt och byta träningsform helt under höst- och vintersäsongen. Över lag är det bra att variera träningen under året.



För fitnessstjejen:



Heidi Klum

Anledningen till att supermodellen och småbarnsmamman fortfarande har magrutor av stål är att hon tränar crossfit – en träningsform som kombinerar styrka och kondition och på så sätt ger dig maximalt resultat. Dock är det rejält jobbigt! Heidi brukar ha med sig vikter för att kunna göra sina superpass även utanför gymmen.

TANJA TYCKER: – Crossfit är en av de mest effektiva träningsformerna om du är ute efter hög förbränning. Det beror på att du kombinerar olika övningar som höjer och sänker din puls, vilket i sig leder till att du förbränner mer.

SÅ GÖR DU: Crossfit



kan du träna både på gymmet, hemma och utomhus. Lägg upp dina träningspass så att du varvar en övning där pulsen går upp, med en övning där pulsen går ner. Till exempel: Fem minuters snabb löpning (pulsen går upp) med att lyfta hantlar för biceps (pulsen går ner). Eller: Tre minuters upphopp med övningen "plankan" där du ligger på mage och med underarmarna lyfter dig upp. De flesta gym har även klasser i crossfit, crosstraining och cirkelträning.