

# M magasin

VÅGA BLOMMA UT!

När väninnan  
sviker

Va? VA?  
Har du också  
börja höra illa?

## VIVA DIN KROPP!

- \* Frisyrrer som ändrar hela dig
- \* Välj den träning som passar
- \* Klä bort, klä fram, fuska
- \* Så får du en garderob som funk

### EKONOMI

Tjäna pengar  
på ditt party

### MODE

Köp billigt -  
SE DYR UT  
Ringar,  
Halsband -  
GLITTRA

Ett osocialt nöje  
Koppla av  
med tidningar  
i sommar  
*tidningar för dig*

Nr 9 Augusti 2010  
Pris 52:- inkl moms

Finland  
7,10 EUR  
Norge  
60 NOK  
inkl  
moms

TIDSAM 4154-09



7 3884 15 40520 1





## DET HÄR TRÄNADE ANNA

1. Cirkelgympa 2. Afro Power Dance 3. Stavgång 4. Hundpromenad 5.



# SÅ – KAN JAG KAN ALLA!

**Anna Börje, 52, har inte motionerat sedan gymnastiken i skolan. Dessutom är hon storrökare! Hon är inte ensam. Gör som hon – masas dig ur soffan och ge dig ut i träningsvärlden.**

● – Det är bara lathet som gör att många medelålders kvinnor inte orkar komma igång, säger **Tanja Djelevic**.

I höst kommer hon att medverka i TV 4:s stora satsning *Biggest loser* där hon ska hjälpa 14 deltagare att gå ner i vikt. Till vardags tränar hon Hollywoodkändisar. Men inför höstens tv-utmaning har Tanja Djelevic ytterligare en utmaning att bita i: Hennes före detta svägerska, denna artikels skribent, "jag", har inte rört sig sedan skoltiden.

Jag arbetar för mycket och har inte tid att träna. Jag äger inga lämpliga kläder att träna i och har inte heller lust att lägga en massa pengar på sådana. När jag är ledig vill jag koppla av, njuta av en god bok, musik, gott vin och god mat. Dessutom är jag rökare!

Tanja förvånas inte över mina argument.

– Under alla mina år som personlig tränare har jag fått höra många ursäkter till att man inte kan träna, inte kan springa, inte kan lyfta, säger Tanja. Förnekelseerna kan hålla på i dagar och jag är alltid det irriterande bollplanket som ursäkterna bara studsar tillbaka på.

– Men faktum är, brukar jag säga, det är aldrig för sent att börja röra på sig. Det är jobbigt och slitigt, men aldrig för sent. Självklart måste man börja någonstans där det är överkomligt och sedan när man börjar må bra av att röra på

sig, för det det gör man, kan man avancera och på sikt kanske till och med springa maraton, säger hon.

Cirkelträning, eller stationsgympa som det också kallas, är den mest effektiva formen av träning, enligt Tanja, som ändå inte tycker att man ska börja med det.

– Har kroppen vant sig vid att vara stilla mycket, kan man börja med en 20 minuters promenad varje dag.

Först och främst är det en ny vana som ska skapas, vilket betyder att man bör ta en dag i taget och låta den nya vanan sjunka in innan man rusar till nästa. Om man inte har rört på sig på länge är det viktigt att kombinera rörelse med stretchning. Nya bra vanor kan vara promenader, stavgång, simning, så småningom joggning, cykelträning, spinning, lättyoga, pilates eller någon annan stretchklass på gym ett par gånger i veckan, dans eller bollspel om man gillar det.

– Ett annat dunderbra sätt att komma igång är att bestämma en rask regelbunden promenad med en vän och ha den som en aktiv pratstund där man peppar varandra. Låna grannens hund är också ett tips, fortsätter Tanja.

– Självklart kan du göra precis vad du vill. Men du måste skapa tid till det du väljer i ditt vardagsliv och hoppa över alla ursäkter! ●

vänd

## 5. Simning 6. Hormonyoga

Frågan är vad som var svårast för Tanja Djelevic: Få deltagarna i *Biggest loser* i TV4 att gå ner i vikt? Eller få Anna Börje att träna?





## CIRKELGYMPA M M M M M

### 1 "Antalet situps blir fler än jag tänkt mig"

"Det här är inget för otränade", sa tränaren på Friskis & Svettis. En utmaning som bara måste tas, tänkte jag. En timmes hård träning med olika redskap och med snabb musik gav blodad tand. Hundratals människor i samma träningslokal skapar gruppdynamik. Jag känner mig först fånig, men inser att alla har fullt upp med sitt. Cirkelfyspass består av cirka nio olika stationer. De är placerade i en cirkel i salen, därav namnet. Man varierar övningarna med hjälp av brädor, vikter, skivstänger, bosubollar eller så har man enbart kroppen som tyngd. Efter en kort uppvärmning sprider motionärerna ut sig på de olika stationerna. Cirka 45 sekunder på en station och sedan flyttar man vidare till nästa och kör där i 45 sekunder och så vidare.

Deltagarna "härmar" inte som på vanlig gympa, utan ledaren fungerar som en peppande, drivande coach som går runt och ser till att övningarna görs med rätt teknik. Jag blir pushad så att benböjen blir djupare, takten upp på stepbrädan högre och antalet situps fler än jag tänkt mig. När passet på dryga timmen är över känner jag mig pigg och avslappnad. Det heter visst endorfiner... Det sägs att träning är mer effektivt än antidepressiva medel och har samma effekt som sex.

**DRESSCODE:** Bra innegympaskor, joggingbyxor och en T-shirt.

**TANJAS KOMMENTAR:** Nu börjar det likna något. Intervallträning är den mest effektiva formen av träning. Intensiteten beror på hur hårt man är redo att jobba!



## AFRO POWER DANCE M M M M M

### "Koreografin är enkel"

Det är svårt att inte vicka på höfterna och gunga med i musiken när **Miriam Makeba** sjunger *Pata Pata*. Tillsammans med drygt hundra barfota kvinnor i olika åldrar går jag tillbaka till ursprunget på savannen. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett" – en skön helhetsupplevelse som är uttrycksfull, kul och svettig. Vi går med vattenkrukor på huvudet, vi hänger tvätt, torkar den, vi spejar och vi krigar, allt medan Miriam Makeba sjunger.

En timmes Afro Power Dance är tuftt, men roligt. Två dagar senare ger träningsvärken – framför allt i benen – sig till känna. Men då är det bara att ge sig på ett nytt pass – Miriam Makeba lindrar allt. "Hihi ha mama, hi-a-ma sat si pata. Hihi ha mama, hi-a-ma sat si pa. A-hihi ha mama, hi-a-ma sat si pata pata."

Enligt studier från Bruneliuniversitetet i London gör musiken att man presterar bättre, känner sig peppad och glömmer att träningen är jobbig. Bra träningsmusik lär öka prestationen med 20 procent!

**DRESSCODE:** Barfota, jazzbyxor och en afrikansk tröja.

**TANJAS KOMMENTAR:** Här tänker man inte ens på att man tränar! Man dansar fram musklerna, jobbar med mage, rygg och alla andra muskler i hela kroppen.





# 3 STAVGÅNG **MMM**

## "Svettigt kan jag lova"

Det här känns som ordentlig tantvarning. Min 36-årige manlige tränare säger att det bara är fördomar men varnar för att nio av tio stavgångare gör fel. Många går bara och vispar med stavarna. Då är stavgången meningslös.

Själv får jag en hård lektion. Stavarna ska ställas in på 90 grader. I navelhöjd. Armarna böjs i 90 graders vinkel framåt och jag greppar hårt i stavarnas handtag. Staven ska då stå rakt ner mot underlaget. Om vinkeln på armen stämmer har du rätt stavlängd. Sedan gäller det att ta sats som i en skidbacke med stavarna. Uppförsbackar är det optimala – svettigt kan jag lova.

Vänsterben före höger arm, tar lite tid att få in. Inte helt lätt innan man får in koordinationen. Man ska promenera med lätt böjda armar som pendlar utmed sidorna. Jag börjar gå som när

man marscherar. Handen ska vara lätt öppen, så att staven kan följa armens rörelse. Stavarna ska hela tiden vara riktade snett bakåt.

Samtidigt som jag har fokus på koordinationen njuter jag av naturen, ser andra stavgångare och kan skadeglatt konstatera att de gör fel.

Tantvarningen försvinner och jag tänker under passet att jag delar denna idrottssyssla med professionella skidåkare, de som inte kallar sig stavgångare utan skidåkare även när de stavgår.

Min personliga tränare har åkt Vasaloppet flera gånger. Kanske kan jag också göra det om några år?

**DRESSCODE:** Stavar, bra skor och vindtäta kläder.

**TANJAS KOMMENTAR:** Här får man ju till lite mer; man tränar inte bara hjärtat utan också arm-, ben- och magmuskulaturen aktivt!



## 4 HUNDPROMENAD **MMM**

### "Gjorde både mig och vovven glad"

Tråkig att idrotta eller promenera själv? Låna en hund! Många vill ha hundvakter. En fördel är dock att du inte är hundrädd.

Med hund blir det raska promenader – och vilka sociala sådana! Det går inte många meter utan att jag träffar andra hundägare. Och inte bara dem, utan också de som har haft hund eller funderar på att skaffa en. De vanligaste frågorna på en hundpromenad är: Är det en hane eller tik? Hur gammal? Och vilken ras? Vill man skapa nya kontakter och inte bara motion så är det hundar som gäller. En tänkt promenad på 30 minuter blir gärna mer än en timme. En valp är optimalt i ragningsammanhang, men om man är ovan är inte en hanhund så lämplig – det blir mycket bråk med andra hanhundar. En tik är att föredra om hon inte löper.

Under hundpromenaderna kan man njuta av naturens olika växlingar och passa på att plocka och ta med sig hem det som erbjuds; blommor, svamp, bär, beroende på säsong. Själv lånade jag hunden Jack och det gjorde inte bara mig själv glad utan även den fyrfota vännen var nöjd och tacksam. Jag kom dessutom hem med en hel påse nässlor som blev en underbart god primörsoppa.

**DRESSCODE:** Kläder efter väderlek, bra skor, lite hundgodis och bajspåsar.

**TANJAS KOMMENTAR:** Utmärkt för att börja jobba med hjärtat igen. Och så har man ju hjärtekompisen med sig. Viktigt att gå en lång promenad, minst 30 minuter i rask takt. Tränar hjärtat och vissa delar av kroppen lätt till medium.



## SIMNING **MMM**

# 5 "Frid-känslan infinner sig"

Simning är härlig avslappning. Att simma några längder och i maklig fart få i gång blodcirkulationen hjälper stela muskler att slappna av. Beröringen av vattnet mot huden sätter i gång kroppens produktion av lugn och ro-hormonet oxytocin.

Jag simmar bröstsim. Egentligen är crawl en bättre träningsform, men eftersom jag inte behärskar den tekniken nöjer jag mig med att sakta glida fram genom bassängen. Jag simmar i min egen takt och stannar och hänger en stund vid bassängkanten när jag känner mig trött. Lugn och ro-känslan infinnes sig snabbt.

I badhuset finns såväl massage och solarium som bastu. Jag väljer att avsluta 30-minuterspasset i bastun med andra medelålders kvinnor som säger att det är det enda tillfälle när de kan röra kroppen utan smärta eller utan att besväras av de extrakilon som känns så tunga på land. Några av dem har iskall öl med sig som belöning för dagens vedermödor.

**DRESSCODE:** Baddräkt.

**TANJAS KOMMENTAR:** Återigen jobbar man med hela kroppen. Vad som är bra med att simma är att eftersom man är relativt tyngdlös i vatten så kan det vara ett bra sätt att komma igen om man har skadat sig tidigare, eller om man är mycket överviktig.



Anna Börje testade vår Hormonyoga-dvd som finns att beställa på [m-magasin.se](http://m-magasin.se)

# 6

## HORMONYOGA **MMM**

# "Känns inte som träning"

Hormonerna spelar ofta oss kvinnor ett spratt. Med enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans kan hormonerna påverkas.

Jag sätter på dvd-spelaren och sätter mig framför tv:n. Fördelen är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinnes sig. Tidigare var yoga och meditation definitivt hokus pokus för mig. Men inte numera. Jag kan ta det i min egen takt, i vardagsrummet och är inte beroende av tider utan kan göra övningar i ett lugnt tempo. Jag känner att koncentrationen förbättras och får en inre ro. Yoga känns inte som gympa eller träning. Om det är svårt att finna en träningsform som är rolig, känner jag att detta definitivt är en träningsform som bjuder på en underbar känsla av frihet. Yoga-tränaren pratar tyst och rofyllt – här är det inte snabb musik och dunkadunka

som gäller.

Dessutom är det ingen som tittar på mig, och jag kan göra allt i egen takt. Jag slappnar av, följer med och gör som tränaren på dvd:n säger. Och när jag tröttnar, trycker jag på off-knappen. Och när jag känner att jag vill fortsätta igen är det bara att trycka på play.

**DRESSCODE:** Precis vad du vill, ingen ser dig.

**TANJAS KOMMENTAR:** Yoga hemma framför tv:n är utmärkt för att träna flexibilitet, men också för att lugna tankarna och stressa ner. Yoga höjer din medvetenhet till kroppen och själen och kopplar ihop dem genom att rikta uppmärksamheten på varenda liten del av kroppen medan du rör dig. Du tänker inte på kroppen, men känner den i tår, ben, rumpa, armar, fingrar och i hjärtat.

## PS. OCH SEN DÅ?

Efter att ha testat sex olika motionsformer känner jag att det är omväxlingen som är det roliga. Jag skulle bli uttråkad av att hålla på med bara en motionsform. Jag kommer att variera mig efter humör och lust. Ibland kan simningen vara skön, en annan dag en hundpromenad eller yoga. Eller så känner jag för att ge järnet på cirkelfysen eller till de afrikanska tonerna i motionslokalen. Nu är jag igång!