

STYRKETESTET

Björns och Daniels utgångsläge i marklyftstest:
80 kilo i två set med tio repetitioner.



FAKTA

Namn: Daniel Engström Gradin
Ålder: 25
Gör: Ställningsmontör på Bergnäsets ställningsmontage AB.
Familj: Sambon Olivia Landström, 24, Oliver, 4 år och Wilmer, 5 månader.
Bor: I Luleå
Träningsbakgrund: Har spelat basket på elitnivå fram till 20 års ålder. Därefter har träningsmängden minskat radikalt. Har knappt tränat alls det senaste året.

FAKTA

Namn: Lisbeth Grape
Ålder: 50
Gör: Personlig tränare.
Familj: Maken Johnny Grape, 52 och sönerna Isac, 18 och Aaron, 15.
Bor: I Luleå
Träningsbakgrund: Har tränat och tävlat i bodybuilding i hela sitt vuxna liv. Kom femma i EM så sent som i maj 2015.

FAKTA

Namn: Björn Gustafsson
Ålder: 53
Gör: Arbetsledare på Bergnäsets ställningsmontage AB.
Familj: Sambon Annelie Rova, 43, utflyttade sonen Robin, 28 och barnbarnen Alma, 5 och Gustav, 8 månader.
Bor: I Luleå
Träningsbakgrund: Spelade fotboll fram till 11 års ålder. Har aldrig tränat regelbundet i vuxen ålder.

Daniel och Björn tar det första steget mot ett starkare liv. Personliga tränaren Lisbeth Grape har satt ihop träningsprogrammet som får kroppen att hålla för både kroppsarbete och vardagsliv i många, många år.

Träningsprogrammet som ska ge FORMEN

Den ene, med ett förflutet som elitidrottare, är småbarnspappa med fulltecknat vardagsschema. Den andre har tillbringat hela sitt vuxna liv som soffpotatis och lider av diabetes. Med ett specialtiesytt träningsprogram ska båda bli sitt starkaste och bästa jag.

Text: Birgitta Lindvall Wiik, Foto: Tomas Bergman

– De här träningskorna köpte jag för fem år sedan, när jag tänkte komma igång – men de är fortfarande som nya, säger Björn Gustafsson, 53, och drar åt knuten på skosnöret.

Nu är det dags att sätta fart under surlorna. Björn har antagit personliga tränaren Lisbeth Grapes utmaning att köra efter hennes program minst tre, helst fyra, gånger i veckan under de kommande månaderna. Övningarna är utformade för att stärka hela kroppen, med extra fokus på rygga, axlar, bröst och bål.

– Det är muskelgrupper som är särskilt utsatta för den som jobbar med att montera byggställningar, säger Lisbeth men påpekar att övningar som marklyft också är riktiga genomkörare för hela kroppen. Byggarlyften sätter dessutom fart på pulsen.

Björn har aldrig tränat regelbundet men när han på heltid jobbade som ställningsmontör fick han i alla fall den träning som arbetet ger. Nu jobbar Björn mest med planering och kontorsarbete och när han då och då rycker in och monterar får han betala med en smärtande kropp.

– Nästa dag kommer jag knappt upp ur sängen, säger Björn och berättar att livet som soffpotatis dessutom gett honom en önskad övervikt och diabetes typ två.

– Jag vill tappa några kilon och hoppas att mitt blodsocker blir stabilare.

Lisbeth tipsar om att öka intaget av grönsaker och protein, helst i form av fisk, kyckling, ägg och kvarg, och samtidigt dra ner på bröd, pasta och socker.

– Se också till att komplettera styrketräningen med jogging eller promenader. Konditionsträningen lägger du direkt efter styrkepasset. Då är glykogendepåerna i musklerna slut och fettförbränningen blir effektivare. Avsluta träningen med 20-25 minuter på crosstrainern eller löpbandet.

Daniel Engström Gradin har tränat

basket ända sedan han var liten. Han gick basketgymnasiet och spelade på elitnivå fram tills för fem år sedan. Förut tränade han 6-7 gånger i veckan, men de senaste åren har det blivit allt glesare mellan träningspassen. Daniel är pappa till två små barn och har haft andra prioriteringar på sistone.

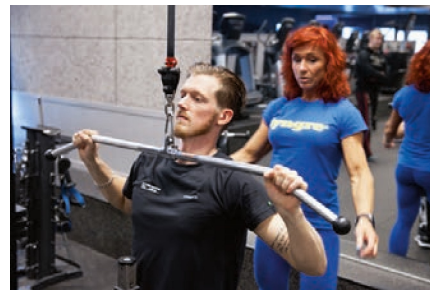
– Jag tror att det är ett år sedan jag gick på gymmet senast. Jag har prövat de flesta av övningarna som Lisbeth visar, men nu får jag hjälp med tekniken. Det handlar om små, men viktiga detaljer som jag behöver justera.

Är det någon som är rätt person för att lära ut rätt teknik för styrketräning så är det Lisbeth Grape. Hon har genom åren tagit många titlar inom bodybuilding, såväl nationellt som internationellt, och kom femma i EM så sent som i maj i år. Hon lever som hon lär och äter en proteinrik kost, tränar tung styrketräning 5-6 gånger i veckan samt håller igång kondition och fettförbränning med raska långpromenader fem gånger i veckan.

Nu ska hon alltså sätta fart på Daniel och Björn. Vi återkommer i nästa nummer med rapport om hur det går med träningen. Följ duons framgångar på gymmet i nästa nummer.

TRÄNINGSPROGRAM

Börja alltid passet med uppvärmning i 5–10 minuter. Välj löpband, crosstrainer eller roddmaskin för att få igång pulsen och smörja maskineriet. Avsluta gärna med 20 minuters cardioträning (pulshöjande träning) för bästa fettförbränning. Genomgående för alla övningar är att du ska tänka på att ha en bra bålspänning och sänkta skuldror. Anpassa vikterna så att du orkar göra 12 repetitioner med korrekt teknik. Men det ska inte vara alltför lätt, du ska inte ha krafter kvar för fler än 12 omgångar. Vila en kort stund mellan varje set.



ÖVNING 1

Latsdrag 4 set med 12 repetitioner i varje set

Här är övningen som stärker ryggen och egot. Latsen är de muskler som bygger "v-formen" på ryggen. Men det gäller att göra latsdragen rätt! Sitt rak i ryggen och ha fötterna stadigt i golvet. Det ska vara 90 grader i armbågsleden när handtaget är i huvudhöjd. Starta med att sänka skuldran. Dra ner handtaget till hakan. Linan ska passera dig så nära att den nästan skrapar i näsan. När du kommer upp i det övre läget ska du släppa upp skuldran, för att sedan dra ner den igen INNAN du påbörjar nästa repetition. Allt för att sträcka ut hela latissimusmuskeln.

ÖVNING 2

Marklyft 4 set med 12 repetitioner i varje set

Marklyft är den mest kompletta styrkeövningen som finns, den tränar varje muskel i hela din kropp och drar också igång pulsen. Fokus är dock på baksidan – ryggen, benen, rumpen. Här gäller det att stå höftbrett, med fötterna under stängen. Du greppar stängen axelbrett, antingen med överhandgrepp eller med omvänt grepp, en variant som ger bättre greppstyrka. Hela foten ska stå stadigt i golvet, benen är lätt böjda, rumpen pekar nedåt och blicken ska vara framåt. Här är det viktigt att inte tappa ryggen – tänk på



bålspänningen! Lyft stängen från golvet till stolt hållning, innan du går ner och touchar golvet, för att vända uppåt igen. Vid premiär-



passet körde Björn och Daniel två set med tio repetitioner med en stång som vägde 80 kilo.



ÖVNING 3

Axeldrag för baksidan

Det är viktigt att stärka ryggens alla muskler med detta axeldrag kommer du åt partiet mellan skuldrorna. Du kan göra denna övning



i maskin, i cablecross eller i pecdec:en. På bilderna visas maskin och pecdec. Principen är att ryggens muskler spänns genom att vikten pressas bakåt. Du jobbar med att pressa ihop skulderbladen. Låt armbågarna



vara i axelhöjd och peka utåt hela tiden. Övningen stärker baksidan och motverkar framåtrotation.



ÖVNING 4

Axeldrag till hakan

Nu ska vi träna baksidan av axlarna och musklerna mellan skuldrorna. Övningen motverkar kroppens framåtrotation, det vill säga hösäckslooken. Det funkar också bra att göra övningen med viktplatta, stång eller kettlebell. Här utförs den i cable crossen. Principen är densamma oavsett vilken sorts vikt du använder: stå stadigt med lite gung i benen, spänn magen, sänk skuldrorna och dra upp stängen till hakan. Låt armbågarna peka utåt hela tiden. Stängen ska gå nära kroppen. Spänn till bakom skuldrorna i det övre läget. Kom ihåg att jobba både på vägen upp och ner. Släpp inte bara ner vikten! Se till att hålla skuldran nere hela tiden. Ha en stolt o rak hållning.



ÖVNING 5

Lutande hantelpressar. 4 set med 12 repetitioner i varje set

I den här övningen tränar du den stora bröstmuskeln. I bänkpress tränar du samma muskel, skillnaden är att hantelpressen också utmanar din koordination. Ställ bänken i en 30 graders lutning. Pressa svanken mot bänken och ha fötterna stadigt i golvet. Håll axlarna nere och pressa upp hantlarna på raka, men ej översträckta, armar. Sänk hantlarna till utsidan av bröstmuskeln, håll hantlarna i lod med armbågarna. Andas in när du sänker hantlarna, andas ut när du pressar uppåt.



ÖVNING 6

Stående bröstpress i Cable cross. 3 set med 12 repetitioner i varje set

I den här övningen utmanas bröstmuskeln från ett annat håll. Ställ in kabelfästena så att handtagen är i höjd med ansiktet. Greppa tag och gå fram så att underarmar är i linje med vajern o armbågar i höjd med bröstet. Du ska ha 90 grader i armbågsleden. Händerna pekar nu framåt neråt. Håll nere skuldrorna och pressa ut armarna så händerna går ihop i höjd just ovanför naveln, ha fokus på att bröstmusklerna jobbar. Här måste du parera med bälen och hålla kroppen stilla när du jobbar.



ÖVNING 7

Plankan 4 set med maxtid

Plankan är övningen som stärker din "inre korsett". Övningen ger dig en bra hållning och stabilitet i de andra styrketräningsövningarna. Skulderbladen ska ligga tätt intill bröstryggen. Kroppen ska vara rak med ryggen i ett neutralt läge. Rumpen får inte sticka upp i vädret och ryggen ska inte hänga. Vila på armbågar och tår så länge du orkar hålla korrekt form. Vila en stund och upprepa totalt fyra gånger.

ÖVNING 8

Crunches. 4 set med 10 repetitioner i varje set

Glöm de gamla situpsen. Crunches är den lilla rörelsen som ger stor effekt. Om den görs rätt! Korsryggen ska limmas mot golvet hela tiden, håll en hand i svanken för att känna att du gör rätt. Det handlar INTE om att komma så högt upp som möjligt, det viktiga är att du behåller anspänningen i magen hela tiden. Så fort du lyfter huvudet från underlaget aktiveras magen. Den spänningen ska du behålla under hela setet! Håll ena benet böjt, gör tio crunches. Andas ut ALL luft på vägen upp och andas in på väg ner. Inga ryck utan gör rörelsen kontrollerat och långsamt både upp och ner. Vid tionde crunchen: stanna i det övre läget, andas tio gånger och byt ben.

