

STYRKETESTET

Björns och Daniels utgångsläge i marklyftstest: 80 kg
Nuläget, efter fem månaders styrketräning: 100 kg

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: 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.

FAKTA

Namn: Lisbeth Grape

Ålder: 50

Gör: Personlig tränare.

Familj: Maken Johnny Grape, 52 och sönera 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.

Personliga tränaren Lisbeth ger sina adepter Daniel och Björn ett MVG och skiljs från dem med orden **”Kom ihåg att träningsresultat är en färskvara!”**

Soffpotatisen är död. Blodsockret är nedbrottat och Björn har blivit en träningskille. Trots tuff tidspress med jobb och familj har Daniel kommit igång i gymmet och blivit starkare. Lisbeth har lyckats med sin mission och bjuder på ett förnyat träningsprogram.

Text: Birgitta Lindvall Wiik Foto: Tomas Bergman

Med fokus på rygg, axlar, bröst och bål drog kollegorna Björn Gustafsson, 53 och Daniel Engström Gradin, 25 igång sin tränings-satsning i maj. Björn var den evige soffpotatisen som aldrig tränade, Daniel har en bakgrund som basketspelare på elitnivå men hade inte kommit igång med träning-igen efter att han blivit småbarnspappa.

När Björn och Daniel antog personliga tränaren Lisbeth Grapes utmaning i maj var Björns tränings skor som nya. Nu har de snörts av och på ett antal gånger.

– Jag har tränat varenda vecka även om det bara har blivit två gånger ibland, säger Björn och berättar om träningsvärken han fick efter det allra första gympasset:

– Jag kunde knappt gå och jag skulle bo på fjärde våningen på ett hotell där hissen var trasig, skrattar Björn och demonstrerar hur hans ”silly walk” såg ut.

Två månader efter träningsstarten fick Björn ett riktigt glädjebesked. Hans blodsockernivåer hade sjunkit så pass rejält att det fick diabetessköterskan att tappa hakan.

– ”Oj, är du svimfärdig?” utbrast hon när hon upptäckte att mitt blodsocker-

värde låg på 4 istället för 12, som det tidigare legat på. Det visade sig sedan att också långtidsvärdet sjunkit rejält – från 75 till 53. Tidigare var det helt omöjligt att få ner värdet så jag inser ju vilken effekt träning- en har. Och att kunna minska insulin dosen är den bästa motivationen för mig.

Efter ett par månaders träning är han dock besviken på att vikten gått upp tre kilo. Han hade ju önskat sig en vikt nedgång!

– Visserligen väger muskler mer än fett, men att lägga på sig tre kilo muskler på två månader är inte rimligt, säger du- ons personliga tränare Lisbeth Grape och tipsar om fettförbrännande träning efter styrkepasset och en bättre kost med mer proteiner i form av kyckling och fisk, bra fetter som i avokado, lax och olivolja men mindre kolhydrater som pasta och bröd.

När vi träffas för en avstämning i halv- tid har Daniels tränings-satsning kommit av sig. Han är inne i en intensiv arbets- period som inte ens tillåter sommarses- ter, men han lovar att spotta upp sig tills vi ses för en slutavstämning och det visar sig att Daniel hållit sitt löfte. I oktober kan

han rapportera om en nytändning i gym- met:

– Jag har tränat 4–5 gånger i veckan och ökat vikterna i alla övningar. Jag har blivit starkare men väntar ännu på att bli pigga- re, säger Daniel som är pappa till två små pojkar som inte alltid sover hela nätterna.

Björn, som hela tiden haft en värkande axel att ta hänsyn till i träningen, har gläd- jande nog upptäckt att han inte längre får lika ont i axeln de gånger han hjälper till med ställningsbygge.

– Och det bästa av allt: nu har jag gått ner fem kilo i vikt! Jag har nu på slutet bör- jat tänka på vad jag stoppar i mig och kör konditionsträning, antingen på löpband eller i stakmaskinen, efter styrkepassen.

Lisbeth är nöjd med sina adepters in- satser och hoppas att de fortsätter att träna regelbundet och att variera övningar, inten- sitet och vikter för att fortsätta utvecklas.

– Och kom ihåg: träning är en färsk- vara! Men om du räkar missa en veckas träning för att du exempelvis är sjuk så går det ganska snabbt att komma i samma form som tidigare, säger hon.

FÖRNYAT TRÄNINGSPROGRAM

När kroppen vant sig vid övningar och motstånd är det klokt att förnya träningsprogrammet. I halvtid presenterar den personliga tränaren Lisbeth Grape ett program med nya övningar som kompletterar ursprungsprogrammet. För att variera sig ytterligare bör man då och då sänka antalet repetitioner och samtidigt öka vikterna.



Från 80 till 100 på några månader! Björn och Daniel har ökat vikterna i marklyft.



Hantelrodd

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Lattissimus, den stora ryggmuskeln, får sig en ordentlig omgång i denna övning där du står med ena knäet på en bänk. Sänk skuldran, spänn magen och var rak ryggen. Se till att ha 90 grader i armbågsleden när du är i det övre läget. En variant för den som vi ha båda fötterna i golvet under rodden: fäll upp ryggstödet på bänken och luta en stödarm mot bänkens högsta punkt.



Pushdowns

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Baksidan av armarna, triceps, tränas i en cablecross med ett rakt handtag. Spänn magen, se till att du inte svankar och sänk skuldrorna. Stå med lätt böjda ben. Lås överarmarna och pressa ned handtaget kontrollerat. Bromsa på vägen upp. Alternativ: använd rep.



Hantellyft åt sidan

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Denna övning kallas också för siderises och tränar mellandelen av axeln. Greppa en hantel i varje hand, håll armarna lätt böjda och lyft hantlarna rakt upp i sidled till axelhöjd.

Sänk sakta och upprepa.

Alternativ för den som har axelbesvär: Träna en axel i taget i cablecrossen, du behöver inte lyfta armen lika högt i denna övning.



Flyes

4 set med 12 repetitioner i varje set.

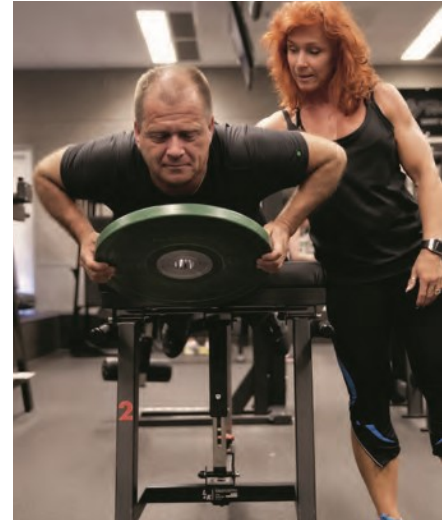
Det ursprungliga programmets bröstpress kan varieras med denna övning. Ligg på ryggen på en plan bänk. Håll axlarna nere och pressa upp hantlarna på raka, men ej översträckta, armar. Sänk hantlarna i en vid båge till utsidan av bröstmuskeln. Andas in när du sänker hantlarna, andas ut när du pressar uppåt. När armbågarna är nere ska handflatorna vara uppåt.



Turkisk get-up (en del av)

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Ligg på rygg med en hantel eller en kettlebell i en handen. Vinkla motstående ben som ett stöd och låt motstående arm ligga längs med kroppen på golvet. Håll vikten i en rakt uppsträckt hand och res dig upp till sittande, innan du sakta vänder nedåt. Byt sida efter halva tiden.



Ryggresningar

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Här tränar du särskilt den nedre delen av ryggen. Denna övning supersetas med nästa övning (siderises). Att superseta betyder att man kör övningarna varannan gång istället för att ta en paus.

Lägg dig på mage i ställningen för ryggresningar och se till att höftkammens övre kant linjerar bänkens slut. Greppa en viktplatta, som du lagt på golvet framför dig, och res upp ryggen samtidigt som du lyfter viktplattan mot bröstet. Tänk på att vinkla armbågarna utåt!

Ett alternativ är att skippa viktplattan och rulla upp, koda för koda. Håll armarna korsade framför dig, runda ryggen och rulla sakta upp och ned.



Hantelcurl

4 set med 12 repetitioner i varje set.

Den klassiska bicepsövningen. Ställ bänken ganska upprätt, sitt ner lite lätt lutande och se till att armarna följer överkroppens linje. Lyft hantlarna i en vinkel uppåt, men vänd just innan viloläge, muskeln ska vara i anspänning hela tiden. Bromsa på nedvägen och tänk på att överarmarna hela tiden ska vara stilla. Jobba med båda armarna samtidigt, tills du inte längre orkar, då kan du lyfta vikterna växelsvis.



Crunch med rep

Här tränas de raka magmuskelnerna i en övning som är en crunch med twist. Använd rep i cablecross. Gå ner på knä, håll rumpen stilla och dra ner repen på var sida om halsen när du går ner precis som i en crunch. Tänk på att det är magmuskelnerna som ska jobba!



Ett konditions- och styrkecirkel som gärna får läggas direkt efter styrkepasset, för ökad kondition och fettförbränning. Här är det viktigaste inte att köra med tunga vikter utan att få upp flåset. Kör cirkeln fem varv.

1. **Thrusters (knäböj med axelpress) med hantlar.** Gå ner i djupa knäböj, "sitt ner" med rumpen långt bak. När du reser dig lyfter du hantlarna i en axelpress, upprepa 10 ggr innan du går vidare till övning två.
2. **Stående rodd med hantlar.** Böj överkroppen framåt, se till att hålla ryggen rak. Dra upp båda hantlarna i en rodd samtidigt, upprepa tio gånger innan du går över till övning tre.
3. **Låga korsutfall.** Behåll en låg höjd med böjda knän genom hela övningen. Gör växelvisa utfallssteg snett bakåt, tio gånger på varje ben. Gå sedan vidare till övning fyra.
4. **Planka med rodd.** Ligg i en planka med händerna på varsin hantel. Spänn bålrn, håll höfter och rumpa stilla när du drar upp armarna växelvis i liggande rodd. Upprepa tio gånger med varsin arm innan du börjar från början med övning ett.