

Ett glatt gäng, sugna på att börja lyfta!



TRÄNINGSLÄGER I OLYMPISKA LYFT

Tänk dig att under tre dagar inte behöva tänka på något annat än din egen träning!
Hälsa & Fitness reporter åkte till Halmstad för att få coachning och tekniktips i olympiska lyft,
med ambitionen att bli en bättre tyngdlyftare.

AV: Frida A. Werander

Vad sägs om tre hela dagar med de olympiska lyften ryck och stöt i fokus? Få en lyftanalys, feedback och lära dig göra en träningsplanering samt möjlighet att bli coachad av en av Sveriges främsta tränare? Inte behöva fokusera på något annat än dina egna träningsframsteg under tre hela dagar? Maten blir serverad och någon säger åt dig vad du behöver öva mer på. Det enda du behöver koncentrera dig på är vad du ska göra för att lyfta bättre, oavsett om du siktar på SM eller bara vill lära dig att göra olympiska lyft. Visst låter det som en dröm?!

BLANDADE ERFARENHETER

För femte året i rad anordnas Olympic Lifting Camp i Eleikos lokaler i Halmstad. Klockan 09.00 hälsar Anders Lindsjö och Lisette Nilsson oss välkomna till årets läger och delar ut varsin mapp. Vi är 17 personer som sitter på golvet som små ljus, förvåntansfulla och sugna på att få börja lyfta.

"Om ni fick drömma, no limits, hur mycket skulle ni vilja rycka och stöta? Skriv i högra hörnet!" Det Anders säger är vår lag och det blir knäpptyst i lokalen medan alla skriver. 50 kilo ryck och 75 kilo stöt skriver jag, inte ouppnåeligt men en ordentlig utmaning med mycket slit bakom.

Ett norskt grabbgäng fnissar åt varandras drömsiffror och jag blir lite nyfiken på vad de kan ha skrivit. Särskilt när jag vet att en av dem siktar mot VM. En annan tjej bredvid vet inte vad hon ska skriva. Hon har aldrig gjort ryck eller stöt tidigare. Jag gillar verkligen mixen av folk och de olika erfarenheterna i gänget, liksom vetskapen om att alla kommer åka härifrån med nya kunskaper efter de här tre dagarna.

SVERIGES FRÄMSTA TRÄNARE

Att få tips och råd av en av Sveriges främsta tränare inom tyngdlyftning känns som ett riktigt privilegium. En mer erfaren och passionerad tränare än Anders Lindsjö

finns nog inte. Det går inte att undgå hur Anders mungipor sträcker sig från öra till öra när han pratar tyngdlyftning. Likaså eller nästan ännu mer när han får till ett ironiskt skämt eller ger oss lyftare en liten gliring. "Nära, djupt och snabbt. Svårare än så är det intel!" säger Anders och signalerar att det är dags att börja lyfta. Vi placerar ut oss på de nio podierna som finns i lokalen och börjar i vanlig ordning med ryck. Stången ska i en enda rörelse lyftas från golvet och upp ovanför huvudet. Skivstänger släpps, vikter slår i varandra och ett och annat svärord börjar fylla lokalen.

När jag själv inte lyfter iakttar jag de andras tekniker, vilket är minst lika lärorikt som att lyfta själv. Förutsatt att jag verkligen tittar och inte börjar tänka på annat. Precis som vid lyften. Det gäller att vara 110 procent koncentrerad, annars finns det inte en chans att få till lyftet rätt. 2 200 kilo, tre kaffekoppar och obscena mängder cashewnötter senare är första dagen slut.

"Det ni gjorde igår ska vi göra likadant idag, men bättre!" säger Anders vid uppsamlingen nästa morgon. Likadant men bättre, tänker jag. Det är kanske lättare sagt än gjort med tanke på att kroppen är en aning mörare idag. Min kropp är riktigt trögstartad och det tar några lyft innan jag börjar känna mig varm i kläderna och stelheten börjar släppa.

Det bekanta ljudet från vikter som släpps och stampande fötter fyller återigen lokalen. Jag gör tre lyft och sätter mig sedan och vilar på en stol. Det är mycket vila i tyngdlyftning. Efter två timmars träning har arbetstiden varit ungefär tre minuter och resten av tiden har det vilats. Förutom när det tagits av och på vikter. Jag får dessutom lite längre, ofrivillig vila när jag råkar dänga pannan i stängen och får ligga på rygg och kyla med is i ett försök att häva en allt för stor bula.

ANALYS OCH FEEDBACK

Efter att coacherna har analyserat allas lyft första dagen får vi feedback. En efter en får vi våra korrigeringar som ska ta oss närmare det perfekta lyftet. Sedan är det bara att skrida till verket. Jag går upp på podiet och gör som jag har blivit tillsagd, låter mina fötter peka mer utåt än de brukar och fokuserar bara på att stängen ska vara så nära kroppen som möjligt. Å hej! Jag fångar stängen på raka armar ovanför huvudet. Inte så tokigt. Jag försöker göra exakt samma sak tre gånger till, men hur mycket jag än försöker blir det bara ett bra lyft.

När flera ögon riktas mot mig samtidigt blir jag dessutom lite disträ och fokuserar mer på att jag måste göra ett bra lyft, än på vad jag faktiskt måste fokusera på för att kunna göra ett bra lyft. Efter tre ryck sätter jag mig på min stol igen. "Hur kändes det där?" frågar min coach Janne med sin Göteborgsdialekt och jag svarar "så där".

Resten av dagen och tiden i Halmstad tragglar jag vidare med ett enda fokus. Stängen nära kroppen.

Jag åker hem glad, trött och inspirerad. Inspirerad till att lyfta mer och jag längtar redan till nästa års läger! ■

VISSTE DU ATT?

Halmstad, staden som gav oss popfenomenet Per Gessle, också är vida känt för sina skivstänger? Det kanske inte så många kände till! Men i över 50 år har företaget Eleiko producerat skivstänger till tyngdlyftning och skeppt iväg dessa till 160 länder, och över tusen världsrekord har slagits med en Eleiko-skivstång.

Eleiko är ett sedan länge etablerat företag, som när det begav sig tillverkade brödrostar innan de började göra skivstänger.

