

TYNGDLYFTNING ÄR FÖR ALLA



Lyfta tunga saker = träningsglädje!

FOTO: Fotolia

Det finns få saker som jag gillar så mycket som att lyfta tunga saker. Jag vet inte varför, men sedan tonåren har jag helt enkelt gillat det.

När jag testade crossfit och blev introducerad för olympiska lyft fann jag ännu en kärlek, eller snarare hatkärlek. Ryck och stöt. Superdubersvårt och jättekomplicerat. Ändå visste jag att jag ville bli bättre och en dag kunna rycka min egen kroppsvikt. Tanken på veteran-SM har dykt upp i mitt huvud, även om det är långt bort men då skulle jag verkligen ha något långsiktigt att sträva efter.

Tyngdlyftarkvinnor kanske inte anses som de mest kvinnliga tjejerna på jorden utan kan med all rätt ses som ganska manhaftiga. Men att tyngdlyftning skulle ge stora, bulliga muskler är en ren missuppfattning. Bieffekten av tyngdlyftning är snarare att du blir stark, så oroa dig inte för att du kommer se ut som en man eller få en utstående mage bara för att du lyfter tungt. Det är dessutom skillnad på dig och en OS-atlet som tränat på det perfekta

lyftet sedan sex års ålder och kan rycka 145 kilo! Annars är det ingen ovanlig farhåga från mina PT-kunder och oftast får de en liten bekymmersrynka när jag säger att vi ska köra tyngdlyftning innan de förstår nyttan med det. Anledningen till att

”Att tyngdlyftning skulle ge stora, bulliga muskler är en ren missuppfattning”

jag kör tyngdlyftning med mina kunder är för att det är så bra heltäckande träning, med bara två övningar. Två övningar som gör att de blir starkare, snabbare, rörligare och får en bättre kroppskontroll. Övningarna går ut på att med raka armar lyfta en skivstång från marken och upp ovanför huvudet. I den så kallade stöten lyfts skivstången från marken och stannar till i axelhöjd innan stängen skickas vidare ovanför huvudet för att sedan fångas på raka armar. Vid ryck fångas stängen direkt

ovanför huvudet i en enda rörelse. För att lyckas med det behöver du ha lite koll på var du har dina armar och ben. Det är svårt men jättekul när du väl får till ett bra lyft, vill jag lova. Jag kommer ihåg när jag själv började och höll på att bli tokig när jag gjorde samma sak om och om igen. Med en kvast dessutom. Min oförmåga att röra mig snabbt, explosivt och kontrollerat på en och samma gång var ett skämt och gjorde mig vansinnig men så plötsligt gjorde jag ett bra lyft och genast kändes allt nöjande och frustration värt det! Men än idag bannar jag mig själv att jag inte började tidigare. Börja vid 30 år 22 år för sent!

Men, men har du bara lite tålamod och kommer förbi det första stadiet där du känner dig som en trasig trasdocka som har noll kontroll över armar och ben går det ganska fort sen att öka vikterna och känna effekt av träningen. Glöm inte det när du står där och kämpar med din kvast! Och jag vill bara tillägga att du inte behöver vara någon superatlet för att köra tyngdlyftning! Tyngdlyftning är för alla! ■

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.



FOTO: Stefan