

Roligt, designat, stenhårt och holistiskt. Det är det senaste på träningsfronten och det som får oss att röra på fläsket i höst. DN Söndag har kollat in trenderna och hjälper dig att hitta träningen som passar just dig bäst.

TEXT: CHALLE LUNDHOLM

Höstens hetaste träning

Den tiden då vi tränade bara för att få stora muskler eller en perfekt slimmad kropp är förhoppningsvis på väg bort för alltid. I dag vill vi att träningen ska ge oss någonting mer, en betydelse och kanske till och med bli en livsstil. Den ska vara rolig, skraddarsydd, effektiv, funktionell och holistisk, ge något för både kropp och själ. Och helst allt på en gång. Liksom på många andra områden söker vi oss nu även i träningen tillbaka från det ytliga till det mer grundläggande.

–Vi vill optimera oss själva och vår tillvaro och växa oss starka som människor. Träningen ska inte längre bara

vara för kroppen, vi vill få med huvud hjärta och själ också, menar Cecilia Gustafsson, fitness- och wellness-utvecklare på Holistic training.

Det här märks på gymmen som nu satsar på pass som förutom att ge effektiv träning också ger en extra dimension. Du kan dansa loss till afrotrummor och hitta ditt rätta jag, hitta balans i kropp och själ med yogainspirerade rörelser, svettas och samtidigt hitta din inre styrka i kampsportsinfluerade pass.

Men det märks också utanför träningslokalerna. Vi har återupptäckt naturen. Vi sätter på oss joggingdojorna och anmäler oss som aldrig förr till löplopp, tar fram stavarna och kallar promenaden för Nordic walking.

Hemma tar vi alltmer hjälp av tekniken. Skaffar personlig tränare i teven, motionscyklar framför dataskärmen, registrerar löprundan direkt in i datorn med hjälp av ett chip i skon.

CHALLE LUNDHOLM
är frilansjournalist
sondag@dn.se

DN SÖNDAGS TESTARE

Testare: Challe Lundholm
Ålder: 50
Träningsnivå: Brukar springa ett par gånger i veckan, går på gympapass ibland, gör enkel yoga hemma en stund (nästan) varje dag.



"Jo då, till slut kan även en stel svensk komma loss till trummorna i Afro power dance."

TESTARE
Testare: Challe
Lundholm
Ålder: 50
Träningsnivå:
Brukar springa
ett par gånger

i veckan, går
på gympapass
ibland, gör enkel
yoga hemma en
stund (nästan)
varje dag.

Hemma tar vi alltmer hjälp av tekni-
ken. Skaffar personlig tränare i teven,
motionscyklar framför dataskärmen,
registrerar löprundan direkt in i datorn
med hjälp av ett chip i skon.

CHALLE LUNDHOLM

är frilansjournalist
sondag@dn.se



"Jo då, till slut kan även en stel svensk komma loss till
trummorna i Afro power dance."

FOTO: CHRISTINE OLSSON

Afro power. "De gånger jag lyckas få till höftgunget och bara släppa loss känner jag mig härligt osvensk."

Dunkande afrikanska trummor, gung i benen och en svensk stjärt som inte alls vet hur den ska röra sig för att få rätta svajet. När instruktören Agneta Antons-son kommer igång med sina juckande höftrorelser och böljande överkropp är det inte alltid lätt att hänga med. Men det är kul – och känns nästan lite förbjudet! Och de gånger jag lyckas få till höftgunget och bara släpper loss till musiken känner jag mig härligt osvensk och skön i kroppen. Svetten lackar, det är ett rejält konditionspass jag och ett

gång andra kvinnor (ingen man!?) i skiftande åldrar och träningsform får oss till livs den här fredagslunchen på Sportlife på Östermalm i Stockholm. Efteråt känner jag mig skönt urlakad och undrar vad det egentligen var vi gjorde därinne...

Läs mer om höstens
träning på följande sidor.



AFRO POWER GÖR DIG AVSPÄND OCH GLAD

Afro power är en blandning av träning och dans inspirerad av olika afrikanska danser. Avsett att vara kraftfullt och frigörande utan alltför mycket tricksiga steg. Meningen är att deltagarna ska få gläd-

jen från dansen utan att träningseffekten går förlorad. Tränar både kondition, styrka och rörlighet och ska samtidigt göra dig avspänd och glad.
Svetthalt: Hög. När man rör hela kroppen

(även sådana muskler man inte visste fanns) och kör på hårdare än man tror.
Lustfaktor: Stor. Man kan inte låta bli att röra sig till trummusik och tänker inte på att man tränar.

Svårighetsgrad: Som sagt, det är lätt att känna sig svenskt stel innan man får till rätta känslan. Men stegen är inte alltför komplicerade och man tar om samma steg många gånger.