

HÄLSA

TIPSA REDAKTIONEN Telefon: 060-140 822 E-post: redaktion@sn24.se



SJU MILJARDER INNAN ÅRET ÄR SLUT. Innan 2011 är slut har världens befolkning blivit sju miljarder. Det rapporterar Frankrikes institut för demografiska studier, INED. Bara de senaste tolv åren har världens befolkning vuxit med en miljard. Och redan om 14 år beräknar INED att världsbefolkningen är åtta miljarder stor. Halva jordens befolkning bor i sju länder: Kina, Indien, Indonesien, USA, Brasilien, Pakistan och Nigeria.

Nu tränar latte-mammorna

Länge var "latte-mammorna" ett begrepp. Överallt såg man dem, med en latte i handen och bebisen intill.

Numera varvas latten med svettiga träningspass i parker runtom i Sverige.

I höst finns snart mamma boot camp på 30 orter i landet - och Sundsvall är en av dem.

Man skulle kunna tro att bara namnet skulle avskräcka vilken nybliven, trött mamma som helst. Men trots den spontana associationen till stenhård militärträning så vallfärdar mammorna med sina telningar till boot camppassen.

- Mamma boot camp har verkligen blivit den succé jag hoppades på, säger grundaren Olga Rönnberg.

Hon är noga med att det tvärtom inte handlar om någon macho militärträning. Mamma boot camp är skonsam träning, särskilt anpassad till kroppens förändringar efter graviditet och förlossning.

- Men det är disciplinerad gruppträning. Inget babbligt gympapass. Redskapen består av det som naturen erbjuder och allt sker utomhus. Det är väl dessa saker som ger skäl åt namnet.

Bebisarna följer med

Och beträffande "latte-mammorna" så var det just dessa mammor som Olga Rönnberg framförallt ville åt, då när hon startade mamma boot camp för fem år sedan. Som ledare för mamma-barngrupper på gym upptäckte hon att mammorna försvann så fort vädret blev fint.

- Då tänkte jag att om de inte kommer till mig, så får



TUFF TRÄNING. Men långt ifrån den macho militärträning man först kan tro, enligt grundaren till träningsformen Olga Rönnberg.

FOTO: EVA-LOTTA SIGURDH

väl jag komma till dem!

Hur kan ett typiskt träningspass se ut?

- Oftast inleds passet med en rask promenad med barnvagnarna - för bebisarna är ju med, det är en del av konceptet. Därefter varvas konditions- och styrkeövningar, för det mesta i form av cirkelträning mellan olika stationer. Det gör att alla kan köra efter sin nivå. Mycket fokus läggs på bål och rygg, men även på arm- och benmuskler. Step ups på parkbänkar och "boxböj" (att sätta sig upp och ner så djupt man kan) är exempel på övningar.

- Allt syftar till att stärka mammorna i sin tuffa var-

dag. Man ska träna för att må bra, inte för att bli snygg!

Anpassad ledarutbildning

Alla mamma boot campinstruktörer är särskilt utbildade i att träna just nyblivna mammor. Detta är unikt i Sverige, berättar Olga Rönnberg, som själv står för all instruktörsutbildning. Som personlig tränare, PT, med inriktning mot gravida och mammor, är hennes egen erfarenhet att ingen tidigare riktigt förstått vikten av särskilt anpassad träning för denna målgrupp.

- "Du som har barn kan väl ta hand om mamma-barngrupperna", hette det när jag tidigare blev gympa-

ledare för nyblivna mammor på gym.

Och förvisso har hon haft stor nytta av de egna erfarenheterna av att bli mamma till fem barn, men hon har även kompletterat dessa erfarenheter - plus sin grundläggande PT-utbildning med "mammastudier" och praktik utomlands. En samlad kompetens som hon nu alltså delar med sig av på sina instruktörsutbildningar.

- Det är till exempel viktigt att inte börja träna förrän efter godkänd efterkontroll och att alltid lyssna på sin kropp.

Få kraftigt överviktiga

Även om mamma boot campsatsningen gått över all

förväntan och fått alltför nyblivna mammor att snabbt komma igång igen, så återstår dock en stor och viktig utmaning, understryker Olga Rönnberg.

- De kraftigt överviktiga! Dessa mammor kommer fortfarande inte på några träningar. Till skillnad från "latte-mammorna" så har de inte gått att ragga upp på stan, eftersom de mest håller sig hemma. Och jag misstänker att de tror att detta inte är någonting för dem.

- Men det är en myt jag i så fall vill slå håll på. Eftersom träningen är nivåanpassad, så passar den för alla!

Eva-Lotta Sigurdh

HALLÅ DÄR...



... MALIN KARLSTRAND SOM I VECKAN KÖRDE IGÅNG MED MAMMA BOOT CAMP, MBC, I SUNDSVALL. HUR KOMMER DET HÄR SIG?

- Jag saknade själv ett alternativ till träning när jag hade fått barn. Det fanns inget sådant för nyblivna mammor i Sundsvall. Men så kom jag i kontakt med Olga Rönnberg via nätet och plötsligt dök möjligheten att själv utbildas till MBC-instruktör upp och då tog jag den.

Du körde ditt första pass i går (läs: i tisdags). Hur gick det?

- Det gick jättebra! Jag fick fullt med deltagare efter bara en vecka så nu har jag fått sätta stopp för fler anmälningar i höst. Det är 22 deltagare i gruppen men man får räkna med att inte alla kan komma varje gång. I går kom det 14 mammor, med barn från sju veckor upp till ett år, och det kommer nog att ligga däromkring sedan också.

Hur ser ett typiskt pass ut?

- Vi börjar med att värma upp med en snabb promenad i tio minuter. Sedan tränar vi i 40 minuter och då fokuserar vi främst på ryggen, bålen och bäckenet. Sedan varvar vi ner med stretchning så totalt blir det ett pass på 55 minuter.

Var håller ni till och hur ofta?

- Vi håller till i Fagerdalsparken vid Sidsjön. Nu i höst kommer vi att köra två gånger i veckan fram till november. Då blir det uppehåll för vintern.

Alexandra Johansson



SUCCÉ!

Öppet-hus-helgen när vi invigde våra nya lokaler på Storgatan 25 blev en **fullträff** med många besökare och full fart. Därför förlänger vi vårt **erbjudande**, passa på att teckna medlemskap du också. Just nu kostar det endast **249:-/mån***.

* Gäller våra trygghetsavtal.

IT ALL STARTS HERE™

Storgatan 25 | 0771-38 00 38 | www.goldsgym.se



JUST NU!
249:-/mån*