

Ny kropp på 30 dagar!

Vill du satsa lite extra på din träning och kost i maj, och få fantastiska resultat lagom till sommaren?

Följ personliga tränaren Jarkko Kortelains kompletta kost- och träningsprogram i 30 dagar – utan att slarva!

Text Marie Kjellnäs **Foto** Mikael Gustavsen **Smink** Metha E. Griffiths **Modell** Sofia Sjöström

Allt började med en liten utmaning i en av bloggarna på fitness-magazine.com, i december 2010. Personliga tränaren Jarkko Kortelainen ville toppa formen efter julen och samtidigt aktivera sina bloggläsare. Hans fråga löd »Vågar du träna med mig, 30 timmar på 30 dagar?»

– Jag hoppades att 15–20 personer skulle haka på, berättar Jarkko, men mejlen bara strömmade in. När 250 hade hört av sig vågade jag inte ta in fler, det var jättekul men fullständigt oväntat.

Överöst med mejl

Jarkko bakade ihop ett kost- och träningsprogram som han och alla utmanarna följde under januari månad. Grundprogrammet fick de direkt vid starten och varje dag bjöd han på nya övningar och träningstips, samt svarade på frågor, via sin blogg.

– Deltagarna skickade först in före-bilder, och efter 30 dagar kom efter-bilderna. Många hade fått helt fantastiska resultat – och det enbart med stöttning via nätet. Och alla mejl som kom, de var så nöjda med sina prestationer och vissa skrev att det var första gången de känt att de hade lyckats med något. Det var då tanken väcktes att göra någonting mer av detta, fortsätta på något vis.

Tillsammans med webbmastern Björn Lindgren grundade Jarkko Kortelainen World of shape, som sedan ett år tillbaka anordnar kom-i-form-utmaningar på nätet. Idag deltar ungefär 1 000 personer varje månad.

– Vi vänder oss främst till »vanliga människor«, de som inte känner sig hemma på gymmen och som kanske aldrig lyckats nå några träningsresultat. Men vi har många vältränade också, som vill satsa lite extra en månad och se vad det kan ge. Min metod kan anpassas väldigt mycket, säger Jarkko.

Han syftar på den så kallade fustrametoden, som kort beskrivet består av ett antal livsstilsnycklar med rötterna i en holistisk träningsfilosofi. Jarkko menar att vår moderna livsstil leder till felaktig hållning och osunda rörelsemönster, och vill vi göra någonting åt detta räcker det inte att lyfta tunga vikter ett par gånger i veckan.

– Min övertygelse är att träningen måste kopplas ihop med vardagslivet. Allt börjar med rätt andning, rätt hållning, rätt teknik, rätt mental inställning – sedan kommer träningen och kosten.

– Även om du tränar en timme varje dag så är det en försvinnande liten del av din vakna tid, du måste ta med dig det du lär på träningen och använda under dagen. Hur andas

Månadens PT Jarkko Kortelainen

Ålder: 32

Bor: i Göteborg

Familj: Sambon Betina och Lucas, 5.

Gör: Delägare i och vd för utbildningsföretaget Fustra i Göteborg; personlig tränare på företagets egen anläggning; utbildare och föreläsare inom träning och hälsa. Hans nätbaserade kom-i-form-koncept World of shapes lanseras just nu i USA, under namnet »30 day top shape challenge«.

Träningsfilosofi: »Alla kan ta kontrollen över sitt liv och nå sina mål, det gäller bara att göra en tydlig plan och följa den. Och att se till att träningen blir en del av vardagen.«

Styrka som PT: »Jag ger alltid 100 procent och kräver detsamma av kunden, det är då resultaten kommer. Som person är jag social och engagerad och jag lägger stor vikt vid att sprida positiv energi.«

Svagheter: »Språket, jag kommer ju från Finland och struntade i svenskundervisningen i skolan Tyvärr! Jag kunde väl aldrig ana att jag skulle flytta hit 2006 och skapa mig en karriär. Son tur är har jag min flickvän som hjälper mig att skriva, det är det svåraste.«



»Allt börjar med rätt andning, rätt hållning, rätt teknik, rätt mental inställning – sedan kommer träningen och kosten.«

du när du sitter på jobbet? Hur står och går du på dagarna?

Jarkko själv har en bakgrund som professionell basketspelare i Finland, men det är från friidrotten han hämtar inspiration till träningsupplägg och övningar.

– Friidrotten jobbar med basala kvaliteter; hoppa, springa, kasta. Resultatet blir kroppar som är i balans, kan prestera och på köpet ser bra ut. Jag tror att alla mår bra av att träna mer som friidrottare, på sin nivå förstås.

Fr iidrotten inspirerar

Skillnaden mellan att stå öga mot öga med en klient på gymmet och att ge träningsråd till tusentals okända i cyberspace, är förstås enorm. För Jarkko har det varit en stor och rätt plågsam omställning, men han säger nu att han har utvecklats som både PT och människa sedan World of shapes startade.

– Jag har alltid varit perfektionist, som PT har jag lagt stor vikt vid att finnas där för klienten till 100 procent. Inte bara prata om andning och hållning, utan visa med händer och kropp hur jag menar. Inte ge mig förrän klienten känner skillnaden. Det kändes i början jobbigt att inte veta exakt hur alla deltagarna tränade, om de använde rätt teknik och så, men när de fick resultat och själva var så nöjda kunde jag tagga ner. Det viktigaste är ju att folk tränar och mår bra, konstaterar han.

– Sedan är det nyttigt att koka ner sitt träningstänk och göra det så enkelt och konkret att vem som helst kan förstå och haka på. Övningarna måste vara effektiva, men inte för komplicerade. Det måste vara lätt att följa kostupplägget, vanlig mat och inga konstigheter.

»All in« i 30 dagar

Just det här med »inga konstigheter« tilltalar oss på Fitness Magazine. Kostupplägget som beskrivs på sid. 40–46 är kanske inte jordens roligaste men det är enkelt, naturligt och innehåller inga kosttillskott.

Vi har valt att publicera två olika upplägg, ett som ger 1 500 kcal per dag (tänkt för kvinnor som vill gå ner några kilon) och ett som ger 2 200 kcal (tänkt för män som vill gå ner några kilon). Är du inte intresserad av vikt-nedgång, men vill satsa extra på träningen och hälsan i 30 dagar, kan du enkelt anpassa kostprogrammet till en lämplig energinivå för just dig – förslagsvis genom att äta mer nyttiga fetter och långsamma kolhydrater.

Jarkko Kortelainen vet att konceptet fung-

erar, hittills har hans 4 200 deltagare blivit av med 12,6 ton fett tillsammans och tappat 210 meter midja.

– Även om man är träningsvan är det ovanligt att man tränar en timme om dagen och sköter kosten perfekt, så det är klart att en sådan här månad ger resultat. I 30 dagar orkar man gå »all in« och inte slarva, sen kan man fortsätta på en mer lagom nivå som håller i längden, säger han.

Allt du behöver

Bäst resultat får man förstås om upplägget följs till punkt och pricka, men Jarkko betonar att man måste lyssna på kroppens signaler och inte tveka att göra förändringar om det inte känns bra.

– Har man tränat väldigt sporadiskt förut, eller ätit mycket dålig mat, så är detta en stor omställning för kroppen. Känner man sig trött eller orkeslös på träningen kan man behöva lägga till lite fett och kolhydrater, eller lägga in en vilodag om kroppen säger ifrån. Det får man inte se som ett misslyckande, betonar han.

På de följande sidorna hittar du allt du behöver för att toppa formen på 30 dagar, du får både ett komplett kostupplägg och ett träningsprogram som räcker i fyra veckor. Vill du också ha personlig vägledning under perioden, mer variation i träningen och kickstart-känslan det innebär att tillhöra en grupp som kämpar mot samma mål, kan du anmäla dig till World of shapes och Fitness Magazines »Kick-Start« på webben. Mer information om detta finns på sid. 50–51. ●

