

I FORM via nätet

Sugen på att anlita personlig tränare men tomt i plånboken? Eller har du kanske inte lust att gå på traditionellt gym? Allt eftersom efterfrågan på PT-träning ökar blir alternativen fler. Att coachas över internet är en populär och ofta billig variant.

– Mitt mål är att nå alla som inte vågar eller vill komma till gymmet. Dessutom behöver man inte lösa dyra gymkort eller använda avancerade maskiner. Det går lika bra att träna hemma, med vattenflaskor eller pinnar som redskap. Jarkko Kortelainen är personlig tränare. Han driver träningsföretaget World of shape som lanserat Fitnessfighten, ett 30 dagar långt kost- och träningsprogram där medlemmarna får personlig hjälp med träningsupplägg, kost och allmän livsföring över nätet.

DET BÖRJADE MED att Jarkko Kortelainen slängde ut en fråga på sin träningsblogg: "Vågar du anta utmaningen och träna en timme varje dag 30 dagar i sträck?"

Gensvaret blev stort och utifrån det började Jarkko och kollegan Björn Lindgren spåna kring ett större, nätbaserat kost- och trä-

ningsprogram.

I programmet ingår att man under 30 dagar tränar en timme varje dag där instruktioner med bilder läggs ut allt eftersom på nätet, samt följer ett individanpassat kostprogram som i stora drag går ut på att man låter bli socker, avstår från alkohol samt åter var tredje timme. Under tiden coachar Jarkko genom sin träningsblogg, eller via mejl och telefon tillsammans med sina kollegor.

– När man börjar fyller man i sin vikt, vilopuls, midjemått och skickar bilder på sig själv. Antingen delar man med sig av informationen till andra medlemmar, eller håller den för sig själv på sin egen sida. Efter 10, 20 och 30 dagar rapporterar man resultatet.

Bland dem som fått procentuellt bäst väljs tio finalister ut, som medlemmarna sedan röstar på.

"Det går lika bra att träna hemma, med vattenflaskor eller pinnar som redskap"

JARKKO KORTELAINEN, personlig tränare

ETT ALTERNATIV FÖR den som inte vill tävla är Kick-Start, ett liknande program utan tävlingsmoment. Det finns även en grupp på Facebook, där medlemmarna peppar varandra.

– Det är just där programmet har sin styrka – sammanhållningen. Alla börjar träna samtidigt, den 1:a i varje månad. På så sätt är du inte ensam utan tillhör en grupp som hjälper varandra.

Hittills har 3 200 personer varit med i programmet och konceptet har dessutom spritt sig över Norden och till USA.

31-åriga Caroline Gauffin från Göteborg var en av de första att testa metoden. Hon och hennes sambo gick med i maj 2011.

– Jag hade aldrig tränat så målinriktat tidigare. Under många år gick jag upp och ned i vikt och längtade efter att få balans och kunna slappna av. Få in rutiner, äta rätt och kunna unna mig med gott samvete då och då, säger Caroline Gauffin.

TÄVLINGSMOMENTET i Fitnessfighten tyckte både hon och sambon var peppande.

– Det var en tuff utmaning. Först trodde jag inte att det var något för mig men sedan kom resultaten fort och det sporrade.

Efter 30 dagar hade Caroline gått ned 5,5 kilo i vikt och fått en ny kroppsform med 15 centimeter mindre i midjemått. Resultaten räckte till en finalplats och slutresultatet blev en andraplats.

– Fördelarna med att anlita personlig tränare över nätet var inte minst att jag kunde lägga upp programmet på mitt eget sätt och på mina egna tider, samtidigt som jag fick chansen att utmanas av andra medlemmar.

Levnadsverkstan är en annan Gö-

teborgsbaserad PT-sajt, som drivs av Malin Lundskog,

– Det började när en av kunderna skulle flytta från Göteborg men ville fortsätta sin PT-träning hos mig. Vi kom fram till att vi kunde sköta mycket via mejl och nu har vi hållit på i ett och ett halvt år, berättar hon.

I DAG HAR Malin Lundskog ett femtontal kunder som hon coachar över nätet. Stress och fullspäckade scheman med jobb, skola, resor och dagshämtningar tror hon är anledningarna till att fler fått upp ögonen för den här typen av coachning.

– Ofta handlar det om människor som har väldigt mycket att göra. Många vill också slippa tänka själva, ska det hända något kräver det sin planering. Gör någon annan det åt dem blir det lättare.

Kunderna får en tränings- och kostplan, möjlighet att föra dagbok och kontinuerlig utvärdering.

– En del hör av sig varje vecka med nya resultat. Det är alltid kundernas ansvar att få träningen gjord, men för många känns det skönt att veta att någon är där och följer upp.

NACKDELAR SOM Malin Lundskog ser är att hon inte vet om kunderna faktiskt har tränat mer eller ätit mindre. För att träningstekniken ska bli rätt träffar hon ibland sina kunder en första gång. Det händer även att hon åker hem till folk och coachar.

– Många tycker "guu va bra" med PT på nätet. Sedan finns det såklart dem som menar "nej, jag behöver att du står bredvid mig och pushar".

HANNA JOHANSSON
031-62 40 00 halsa@gp.se



Bild: ELISABETH ALVENBY

DIGITALA TILLROP. I tränaren Jarkko Kortelainens program går ut på att man under 30 dagar tränar varje dag och får instruktioner med bilder på nätet allt eftersom.

Tips på träningslänkar

<http://se.worldofshape.se/>

– 30-dagarsprogram med personlig tränare, kost- och träningsprogram.

www.levnadsverkstan.se

– tränings- och kostplan, dagbok och utvärdering på nätet.

www.marathon.se

– erbjuder löpträningsprogram på nätet från start till lopp på olika distanser och nivåer, till exempel Göteborgsvarvet. Finns en grundversion som är

gratis, samt en betalversion där man får mer detaljerad träningsinformation, dagens träning via e-post, instruktionsvideo och möjlighet att föra dagbok.

<http://www.aetas.se/>

– medlemmar får en hälsoprofilsida, med möjlighet att föra kostdagbok. Går att uppträna till betalmedlemskap med individuellt tränings- och eller kostschema. Tillgång till

PT-chatt, träningskalender och instruktionsvideo.

<http://coachonline.org/>

– erbjuder skraddarsydd kost och träningshjälp över nätet sedan 2003.

www.traningsguiden.se

– enklare variant av PT på nätet. Du får en egen träningsdagbok och kan själv mäta din träning. Gratis.



Plus och minus med PT på nätet

+ Ofta betydligt billigare än att anlita personlig tränare på gym.

■ Stor flexibilitet.

■ Man lägger sitt eget schema.

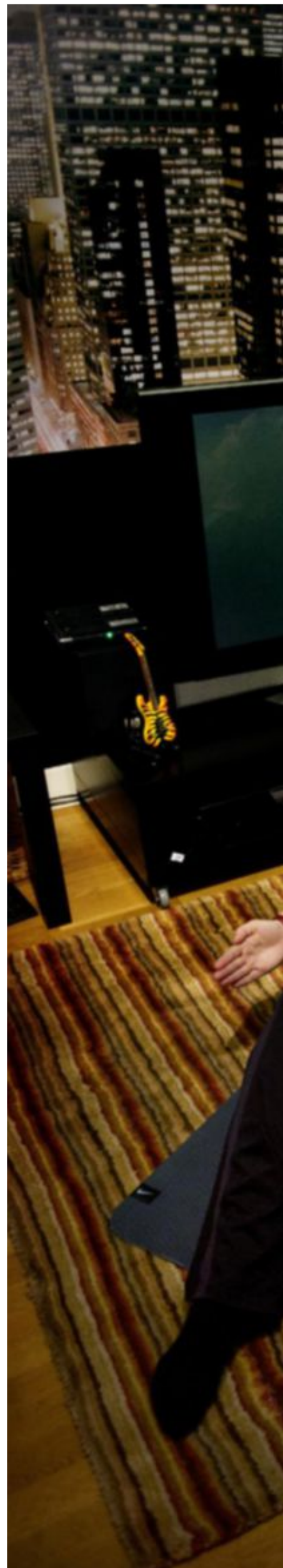
■ Bra att få och ge stöttning via sociala medier av andra som kör samma program.

- Större krav på självdisciplin.

■ Att inte ha någon som står bredvid och peppar kan upplevas som en nackdel.

■ Tekniken kan bli fel.

■ Tränaren har inte lika stor kontrollmöjlighet, det vill till att man redovisar rätt och inte skarvar med resultatet.

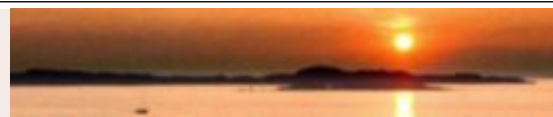


TID FÖR TRÄNING. Caroline Gauffin tränar



Bild: PER WAHLBERG

sedan i maj via internet och gillar att hon själv kan lägga upp programmet och på tider som passar.



JONAS GARDELL:

Orwell hade fel. Big Brother behövs inte. Villigt övervakar vi oss själva. Läger ut allt om våra liv i statusuppdateringar och Instagram!

Twitter



Stugan utanför Ulricehamn – paddla kanot



Jonas Sjöstedt, partiledare för Vänsterpartiet

– Jag åker varje sommar till släktens stuga vid sjön Tolken utanför Ulricehamn. Där har jag varit varje sommar sedan jag var liten. Vi brukar paddla kanot, bada och umgås med familjen. För något år sedan paddlade jag, min bror och brorson Viskan ända till havet.

■ Vad ska du göra i sommar?

– Jag kommer att ta det lugnt i Västergötland och i Umeå. Semestern ger tid för familj och vänner. Några fönster ska jag renovera på huset - men mest blir det ledigt. Jag ser fram emot att dricka morgonkaffe i solen.

■ Har du något särskilt sommarminne?

– När jag var yngre brukade jag lifta och tåguffa runt i Europa. Det blev många konserter runt om i Europa, inte minst i Göteborg.

Nina Brevinge



Sköna kvällar

Vill stanna ute hela dygnet när värmen äntligen gjort kroppen sommarvarm.



Sena kvällar

Inga mästen men någon kväll vore det skönt om något barn somnade före midnatt.



Grebbestad

Ann-Sofie Magnusson, turistbyrån i Grebbestad

– Om man har vägarna förbi Grebbestad tycker jag att man ska åka till Tanum och titta på hållristningarna. Det är bra att åka dit om det är dåligt väder, man ser ristningarna bättre om de är uppblöta. Man kan också ta sig till naturreservatet Tjurpannan, en öppen passage med små grund.

– Om det blåser bryter vågorna på ett otroligt häftigt sätt. Vi rekommenderar att åka dit med bil men visst, med sjövana och ett sjökort kan man åka igenom med båt.

Nina Brevinge

UTFLYKTEN

11 663 583

liter rosévin såldes på Systembolaget förra året. Det mesta såldes under sommarhalvåret och nästan hälften var lädvin.

.SE

Akta dig för semesterspriten!

På GP+ får du tips av hälsocoachen Kajsa Asp Jonson.