

# Hitta ny träningsform för 2010

**TYNGD** Att du är en soffpotatis är inte längre någon ursäkt, alla kan hitta *en ny rolig träningsform*. Citys Hanna Mellin testar årets nya träningsformer.

Björn Takei pepprar mig med information och jag nickar vänligt med.

– Olympiska lyft, säger han helt plötsligt.

– Ursäkta mig, säger jag. Vad sa du?

– Ja, det är det vi ska göra här det visste du väl?

Jag funderar på hur snabbt jag kan fly den lilla trevliga träningslokalen men konstaterar att det inte skulle gå så fort. Jag är nämligen i för dålig form, ironiskt nog.

Således börjar min timme av takkei, en träningsform som går ut på att lyfta tungt och lyfta rätt. Inga maskiner används och ett pass ska motsvara två eller tre på ett svettigt gym säger Björn.

– Jag har haft ryggskott tre gånger, säger jag för att han ska förstå vad det är han har att göra med, och pajade knän lägger jag till för extra effekt.

– Bara det? svarar Björn

vars äldsta klient är 75 år.

En halvtimme senare hoppar jag fram i olika utfall medan jag rycker upp en hävstång mot taket, jätteglad. Ryggen gör inte ont, knäna gör inte ont och Björn peppar under hela träningspasset.

– Du är inte så dålig som du tror, tjoar han.

**AMAZONLYFT.** Jag känner mig allt mindre som Åsa Nisse med dålig rygg och allt mer som en Amazonkvinna. Fotografen blir så inspirerad att han ger sig i kast med några hantlar och provar lite takkei-metod han också.

Oavsett om du är en hurtbulle eller en soffpotatis, alla kan hitta en ny rolig träningsform i år. Om jag kan bli tyngdlyftare, tänk bara vad du kan göra.

HANNA MELLIN  
hanna.mellin@city.se



**PREMIÄR**  
"Hanna testar  
träning."

HANNA MELLIN ÄR NY  
REDAKTÖR FÖR LIVSSTIL  
OCH HÄLSA.

FOTO: OSKAR KULLANDER



**HÄVSTÅNGSEFFEKT.** Takkei-tränaren Björn Takei övervakar Hannas tunga lyft.

FOTO: OSKAR KULLANDER

## TRÄNINGSTRENDER



### Nyheter 2010

● **Aerobicdsans** – öka flåset med hjälp av aerobics-inspirerad dans. Välj mellan olika stilar från Latin till Funk. Passar dansanta hurtbullar med pigga ben.  
**Finns på:** Friskis & Svettis.

● **Dynamic Training** – Träna kondition, styrka och uthållighet lagvis på olika stationer. Inspirerat av elitidrott och inget för mesar.  
**Finns på:** SATS och Metropolis Gym.



● **Soft Ashtanga Yoga** – alla kan delta i denna mjukare form av den vanligtvis stränga Ashtangayogan. Passar både soffpotatisar och muskelpaket.  
**Finns på:** Centralbadet



● **AcroYoga** – Yoga inspirerat av akrobatiska rörelser. Träna din styrka och balans.

Passar dem som vill flörta med träningspartnern då det ingår en smula fysisk kontakt.  
**Finns på:** SATS.



● **Cirkelgym** – Gruppträning i gymmet, alternera mellan olika träningsstationer med hjälp av ledare. Passar dig som vill skryta över hur stark du är.  
**Finns på:** Friskis & Svettis.

● **Tennisdrills i gym:** Förbättra smashen genom träning som ger tennisanpassad styrka, rörlighet och uthållighet.

**Passar:** Dig som äntligen vill vinna över svärfar i sommarens matcher.  
**Finns på:** Metropolis Gym erbjuder träning på Kungliga Tennishallen.



● **Indoor walking** – Gångträning i gruppform med intervaller och olika motstånd. Passar dig som fått ont i rumpan av spinningen och vill testa en trendig nyhet.  
**Finns på:** Friskis & Svettis och Sportlife.



● **För mer info** om takkei besök takkei.se