

Högt tempo och trä

Rålambshovsparken i Stockholm en klar och kylig kväll i september.

En grupp mammor i träningskläder samlas, några kommer dragande på barnvagn. Det är ingen "husmorsgympa" de ska ägna sig åt, utan stenhård styrketräning.

Bolibompa, tvätt och disk känns avlägset när mammorna kastar sig ner på marken för att göra armhävningar.

TEXT: ULRIKA NILSSON FOTO: CHRISTOPHER HUNT



ningsglädje





Maja Åhman har varit med några gånger och märker positiv effekt av träningen.



Stockholmshimlen färgas rosa och violett i skymningen. Träningspasset är snart slut.



Matilda Bergman håller koll på tiden.



Öka morsan! Även barnen verkar gilla träningen.



Ner, upp och klapp. Tina Yalcin och Irina Kloch Bozkurt jobbar ihop i övningarna.

FAKTA

Finns på flera orter i landet

- Mamma Boot Camp är träning utomhus som är särskilt anpassad för nyblivna mammor.
- Konceptet är utvecklat av Olga Rönnberg (ny coach i "Biggest Loser" på TV4) och det finns grupper på flera orter i Sverige. Gruppen för hörselskadade finns dock bara i Stockholm.
- Läs mer på www.mammafitness.se

"Man får räkna med träningsvärk i början"

MAMMA BOOT CAMP KALLAS träningsformen som nu även finns för hörselskadade och döva tack vare ett initiativ av Matilda Bergman, 27.

Matilda är själv hörselskadad och väldigt intresserad av träning, kost och hälsa men när hon själv gick på gruppträning kunde hon inte höra vad instruktörerna sa.

Matilda har inspirerats av personliga tränaren Olga Rönnberg, som grundade Mamma Boot Camp i Sverige, och när hon såg att det skulle ordnas en utbildning till instruktör var hon inte sen att anmäla sig.

– Egentligen får bara en från varje ort representera Mamma Boot Camp men jag bad om dispens för att representera målgruppen döva/hörselskadade, så jag blev antagen.

Koll på barnvagnen

Matilda ordnar träning för mammor två gånger i veckan under höst och vår. Grundidén är att använda det som finns till hands på platsen som redskap. Det kan vara en parkbänk, en trappa, en kulle, en lekplats, stockar och stenar. Eftersom man är ute går det att hålla uppsikt över barnvagnen samtidigt.

Kvällens pass inleds med en rask uppvärmningspromenad till en lekplats. Där blir det träning för axlar, armar, bål, ben och rygg.

Deltagarna är med på noterna och får snabbt upp värmen.

Matilda ger tydliga instruktioner och går runt och rättar till så att alla gör övningarna rätt. Emellanåt vinkar hon glatt åt barnen som förundrat följer mammornas intensiva "lek".

Mycket bärande

Gruppen går vidare till en stor amfiteater där de bland annat använder läktaren för att göra styrkeövningar två och två. Det är mycket skratt mellan övningarna.

Timmen svischar iväg och när deltagarna går tillbaka till startplatsen för avslutande stretch är kinderna blossande röda.

Maja Åhman är teckenspråkstolk och småbarnsmamma. Hon har varit med några gånger och säger att träningen är effektiv och kul.

– Man får räkna med träningsvärk i början, säger hon.

Tina Yalcin gillar träningen och uppskattar särskilt att den är anpassad för mammor. Hon har fött tre barn och det blir mycket bärande och böjande i vardagen.

– Det är bra att man får hjälp att göra rätt.

Kul, bra och inte särskilt svårt, är deltagarnas sammanfattning av kvällens pass. Barnen ser nöjda ut de med. ●

Fotnot: Den som är intresserad av att vara med kan kontakta Matilda på e-post milda28@hotmail.com.