



Styrkeprovet



RÄTTVIK

Di Lördags reporter Stefan Lundell har lagt in en överväxel för att lyckas genomföra sitt uppdrag – att bli tio år yngre på ett halvår.

Under sju dygn har han manglats i 17 stentuffa pass av brottningsvärldsmästaren Martin Lidberg och hans team.

Här är Stefan Lundells rapport om veckan då han utsattes för sitt livs hittills hårdaste fysiska utmaning.

STEFAN LUNDELL (TEXT) JACK MIKRUT (FOTO)
stefan.lundell@di.se, 08-573 652 19

M

artin Lidberg blickar ut över sin publik och ler lite retsamt.

”Just det, dödschemat. Ska vi ta och gå igenom det lite snabbt?”

Vi, ett fyrtiotal mer eller mindre dåligt tränade män och kvinnor med vitt skilda bakgrunder, i publiken fnissar lite nervöst. Samtidigt börjar den gamle brottningsvärldsmästaren rabbla

upp pass efter pass från ett schema som aldrig verkar ta slut:

Powerwalk ”Start 7.00 måndag morgon – men se till att vara där 10 minuter innan så vi kan börja i tid!”, combat, expanderträning, parstyrka, hinderbana.

De flesta träningsformerna är nyheter för mig men en del av dem minns jag med viss bävan från ungdomens mjölksyrefyllda och blodsmaksindränkta pass.

Till exempel backträning. När Martin Lidberg kommer till den punkten på träningsprogrammet gör han en liten konstpaus och säger sedan med ett snett leende:

”Backträning – låter läskigt, va? Det är det också?”

Skrattet från oss i publiken är ännu mer ansträngt än här gången, vilket inte heller undgår Martin Lidberg.

”Jag vet att många av er är nervösa och undrar – ska jag verkligen klara det här? Men jag lovar er att vi ska hjälpa er allt vi kan för att ni ska lyckas. Mycket av det vi gör den här veckan handlar om att flytta fram sina egna gränser”, säger han och tillägger med eftertryck:

”Men självklart utifrån var och ens egna förutsättningar.”

Vi är den femte gruppen som deltar i Martin Lidbergs träningsläger, eller Svenska Hälsocampen som den officiellt heter, i natursköna Rättvik. En stund tidigare har de flesta av oss anlänt till Hotell Lerdalshöjden från olika delar av Sverige. Målet för oss alla är att på ett eller annat sätt komma i form. Eller kanske till och med i vårt livs form, som Martin Lidberg lockar med på banderollerna utanför hotellet.

”Då byter vi snabbt om så att vi blir klara för första passet – cirkelträning”, säger Martin Lidberg med hög röst.

Jag tar ett djupt andetag innan jag reser mig upp från min stol.

Efter Martin Lidbergs hurtfriska genomgång av schemat för den kommande veckans hälsocamp börjar omfattningen av träningen sakta sjunka in i mitt medvetande. Det är en inte helt angenäm känsla. På sju dygn ska vi genomföra 17 pass – fullt i klass med vilket landslagsläger som helst.

Men nu finns inte längre någon återvändo – ”döds-schemat” har inletts.

Söndag kväll

”Du är en av deltagarna, eller hur? Då är det den maten som gäller för dig”, säger servitrisen och ser på mig ganska strängt.

Det är ingen tvekan om att hon menar allvar. Hotellrestaurangen är indelad i två sektioner. En för ledarna och en för deltagarna. Utsikten utöver Rättvik är lika betagande i bägge delarna av restaurangen, men när det gäller maten är uppdelningen tydlig. Ledarna får frossa så mycket de vill i smör, skinka, ost, paprika och både vitt och mörkt bröd. Men vi deltagare får hålla till godo med det grövre brödet, tomat och rödlök.

Orättvist kan tyckas vid en ytlig betraktelse, men självklart finns det ett syfte. För de deltagare som har som ett av målen att gå ned i vikt under veckan utportioneras maten med millimeterprecision. Kvinnorna får varje dygn

Fortsättning på nästa uppslag

Di TIO ÅR YNGRE

■ **I en serie artiklar** kämpar reportern Stefan Lundell för att på ett halvår återfå den form han var i för tio år sedan.

■ **Tidigare** avsnitt har publicerats i Di Lördag den 19/2, den 5/3, den 2/4 och den 7/5.

■ **Följ** också Stefan Lundells jakt på formen på bloggen www.di.se/lundell



Di FAKTA

Kost, motion och beteende

■ Svenska Hälsocampen startar med att deltagarna på hemmaplan går igenom en uppbyggnadsperiod med hjälp av ett kost- och träningsprogram framtaget av Martin Lidberg och dietisten Josefine Jonasson. Den femte veckan kommer deltagarna till Hotell Lerdalshöjden i Rättvik. Där vistas de i sju dygn och tränar, får specialanpassad kost och lyssnar på föreläsningar och deltar i workshoppar. På plats i Rättvik finns ett tjugotal instruktörer, kostrådgivare, kiro-

praktorer och en mental tränare.

■ Efter att campen i Rättvik avslutas följer ytterligare tre veckor där deltagarna följer upplagda kost- och träningsprogram.

■ "Vi arbetar med tre hörnstenar – kost, motion och beteende där alla delarna är lika viktiga för att lyckas åstadkomma en varaktig livsstilsförändring", säger Martin Lidberg.

■ **Kostnaden** för att delta är 19 500 kronor inklusive hel-pension och boende i Rättvik.



VÄLFÖRTJÄNT VILA. Mellan de intensiva träningspassen passar Di:s reporter på att få både massage och kiropraktisk behandling.



MORGONPROMENAD. Redan klockan sju på morgonen ger sig deltagarna ut på en rask entimmes promenad, eller powerwalk som det kallas i de här sammanhangen.



MAXAD VECKA. De tuffa passen avlöser varandra på hälsocampen i Rättvik men efter fem dagar är det dags för ett lite lugnare yogapass. Maten är en annan viktig komponent – specialkomponerade portioner ska få överflödiga kilon att försvinna från deltagarnas kroppar.



Fortsättning från förra uppslaget

mat motsvarande 1 600 kalorier och männen 2 000 kalorier.

För oss deltagare som inte är fokuserade på att tappa fler kilon är det dock fritt fram att äta av den mat som serveras till ledarna. Men det känns nästan lite osolidariskt mot de andra som kämpar med att hålla matsuget borta. Dessutom blir man, trots den hårda träningen, faktiskt märkvärdigt mätt på de portioner som serveras. Samtalet glider lätt in på mat, särskilt vid middagsbordet och det är uppenbart att ganska många av deltagarna upplever det som rejält påfrestande att inte få äta mer av den goda maten som serveras varje dag komponerad av den prisbelönta kocken Görgen Tidén.

Själv saknar jag mest godis och senare i veckan faller jag för frestelsen och inhandlar en påse smagodis.

Torsdag

"Skit i tekniken nu, Stefan! Bara kör!"

Martin Lidbergs uppmaning ger mig förnyade krafter under några sekunder och jag börjar frenetiskt pumpa tyngden upp och ned. Men sedan slår mjölksyrnan till igen och det går sakta, sakta. Det är mitt tolfte pass sedan jag anlände i söndags eftermiddag och jag kan inte minnas när jag var lika trött sist.

Samtidigt är det en häftig känsla att jag och de andra deltagarna tillsammans genomfört i genomsnitt nästan tre träningspass, de flesta

"Det är mitt tolfte pass sedan jag anlände i söndags eftermiddag och jag kan inte minnas när jag var lika trött sist."

högtintensiva, per dag och faktiskt överlevt.

En starkt bidragande orsak är det stora rehabiliteringsteam som är på plats från Skandinaviska kiropraktorhögskolan. Förutom en inledande ortopedisk undersökning får vi deltagare fri tillgång till massage och kiropraktik. Det är guld värt när man tränar så intensivt som vi gör. Själv lägger jag mig på massagebänken minst en gång per dag och förvänas varje gång över hur många triggerpunkter som kiropraktorerna lyckas hitta.

Ytterligare en avgörande faktor är Martin Lidberg och de andra tränarna. I början känns deras entusiasm och ständiga peppning en smula påklistrad, men efter ett tag inser jag att engagemanget verkligen är genuint. Gång på gång uppmanar de oss att driva våra trötta kroppar framåt. Och faktiskt, precis som Martin Lidberg talade om i början av veckan, flyttar vi successivt fram gränsen för vad vi klarar av.

"Kämpa, kämpa, kämpa", skriker Martin Lidberg några meter ifrån mig och när jag dräsar ned i gräset några minuter senare kan jag, hög på endorfiner (eller mÅbra-hormoner som Martin Lidberg och de andra tränarna föredrar att kalla dem), konstatera att jag överlevt ännu en dag på hälsocampen.

Torsdag efter lunch

"Min största dröm är att börja kunna rida igen."

Hon är lite över 20 år och verkar nedstämd. Vi sitter i de bekväma fåtöjlerna utanför restaurangen efter lunchen och pratar om varför vi valt att lägga en vecka av vårt liv på att nästan träna livet ur oss. Jag skäms lite när jag tänker på min lite kaxiga målsättning att göra min kropp tio år yngre och springa orienteringstävlingen O-ringen på nytt personligt rekord. Även om det för mig är en kick att komma i bättre form känns den här tjejens kamp för en hälsosammare kropp så mycket mer livsavgörande. För något år sedan genomgick hon en operation för att minska magsäcken, och fortfarande för hon en daglig kamp mot kilona. Tidigare dödade hon ångest med mat men nu måste hon hårda ut på andra sätt.

"Går jag ned tillräckligt så kommer jag kunna rida igen. Det vore fantastiskt", säger hon. På kvällen berättar dietisten Josefin Jonasson (nästan varje kväll håller olika experter föredrag) att svenska kvinnor i genomsnitt bantar 31 år av sina liv och att män kämpar nästan lika många år med vikten. Det här är

den ganska sorgliga bakgrunden till att det finns en växande marknad för Svenska Hälsocampen och liknande träningskoncept. Trots att vi svenskar förmodligen aldrig haft så bra kunskap om kost och träning lever vi allt mer ohälsosamt. I dag betecknas 2,5 miljoner svenskar som överviktiga. Generellt går det att dela in Svenska Hälsocampens kunder i tre grupper:

► Lätt överviktiga. Ofta kvinnor mellan 35 och 55 år som, ofta efter flera graviditeter, fått ett antal extra kilon på kroppen som de vill jobba bort.

► Potentiella träningsnarkomaner. Männskor som får en allt större kick av att träna och vill höja sig ytterligare någon nivå genom professionell hjälp.

► De verkligt överviktiga. Här har övervikten blivit ett allvarligt hälsoproblem och träningscampen kan i förlängningen bli början på ett nytt liv.

"När solen tittar fram efter någon timme känns det som en förman att tillbringa söndagsmorgonen på detta sätt."

Topptränad trio med hopp om hotell



RÄTTVIK

Det började med en tittarsuccé i TV4 – nu är Martin Lidbergs hälsoläger på väg att också bli en ekonomisk framgång.

”Vi kommer att dubbla omsättningen i år till 6 miljoner kronor och på sikt är planen att bygga ett eget hälsotellet”, säger den gamle brottningsvärldsmästaren.

Serieentreprenören Douglas Roos hade bestämt sig för att inte hoppa på några fler projekt men när vännen Martin Lidberg berättade för honom om Svenska Hälsocampen kunde han inte låta bli:

”Bolaget kombinerar de två roligaste sakerna jag vet – entreprenörskap och idrott. Jag kunde helt enkelt inte motstå”, säger Douglas Roos.

Tillsammans med Martin Lidberg och entreprenören Sedic Danielsson driver han nu konceptet Svenska Hälsocamp-

pen genom bolaget Inspirata AB.

Fram tills nu har lägren arrangerats i samarbete med olika befintliga anläggningar, som Hotell Lerdalshöjden i Rättvik, men går de tre delägarnas planer i lås kommer de snart att ha ett eget hälsotellet.

”Det är min egen dröm. Tänk att ha ett ställe, kanske tio mil från Stockholm, där vi kan köra hälsocamp 52 veckor om året. Jag själv skulle ju bli stammis på ett sådant hotell”, säger Douglas Roos som på fritiden är en elitmotionär som springer Stockholm Marathon på strax under tre timmar.

Hjälpte gifta par i rutan

Idén till hälsolägren fick Martin Lidberg efter att ha agerat personlig tränare hösten 2008 åt nio äkta par i TV4 som skulle komma tillbaka till samma form som de var i när de gifte sig.

Efter programmet hörde mängder av tittare av sig till Martin Lidberg för att få gå på

samma typ av träningsläger som paren i programmet fick göra.

”Det var då tanken föddes om att starta en riktig hälsocamp. Jag visste sedan tidigare att det här konceptet fanns i USA men hade aldrig hört talas om något liknande i Europa”, berättar Martin Lidberg.

Roos in i styrelsen

Första året drev han och Sedic Danielsson (också ägare till och vd för bemanningsföretaget Rent a Worker) Svenska Hälsocampen själva men förra vintern gick också Douglas Roos in som delägare och styrelseledamot.

”Jag har investerat några hundra tusen kronor i samband med att jag gick in som delägare men i dag går bolaget med vinst och växer snabbt”, säger Douglas Roos, som är känd för att bland annat ha startat spelbolaget Ladbrokes nordiska verksamhet.

På kort sikt kommer hälsolägerkonceptet framför allt att

expandera inom företagssegmentet. För några veckor sedan körde man ett läger för 28 kvinnliga delägare på revisionsbyrå PWC och näst på tur står en chefsgrupp från banken SEB.

”Företag lägger gärna en massa pengar på att åka till alperna en långhelg under täckmanteln att det är en konferens. För samma pengar kan de få en träningscamp hos oss som garanterat ger mycket mer för företaget”, säger Douglas Roos.

STEFAN LUNDELL
stefan.lundell@di.se
08-573 652 19

Di FAKTA

Svenska Hälsocampen

- **Omsättning:** 6 Mkr (prognos för 2011, omsatte 3 Mkr 2010).
- **Resultat:** ”Liten vinst”.
- **Ägare:** Martin Lidberg, Sedic Danielsson och Douglas Roos varsin tredjedel.



Själv passar jag förmodligen bäst i andra kategorin. I alla fall när det gäller endorfinknarkande som är på väg att bli en dagligt återkommande drog.

Söndag

Klockan är strax före åtta. Regnet strilar ned och de flesta i gänget verkar rejält slitna. Det är inte särskilt märkligt med tanke på att vi ett knappt dygn tidigare under en timmes tid sprungit upp och ned för slalombacken i Rättvik. Själv lyckades jag ta mig upp sju gånger och det var länge sedan jag var så nära att kräkas av utmattnings.

Nu står 16 kilometers långpromenad på schemat och mina vader spänner betänkligt när jag försöker hålla jämnt tempo med den spänstige vandringsledaren.

Men humöret hos de andra deltagare är förvånansvärt gott och när solen tittar fram efter någon timme känns det som en förmån att tillbringa söndagsmorgonen på detta sätt.

Strax före halv tolv kommer vi tillbaka till hotellet och efter en ovanligt kaloririk lunch (bland annat stekt potatis!) är hälsocampen över för den här gången.

Flera av de deltagarna jag talar med efteråt betecknar veckan i Rättvik som en av sina bästa någonsin. Själv är jag i alla fall övertygad om att veckan har varit den tuffaste i mitt liv – och träningsmässigt har jag aldrig varit starkare.

Det bådär gott inför slutspurten av mitt livs-förändrande halvår. □



Di FAKTA

Douglas Roos

- **Ålder:** 42 år.
- **Familj:** Hustru och tre barn.
- **Bakgrund:** Startade bland annat spelbolaget Ladbrokes verksamhet i Norden. Grundare av nyhetssajten Nyheter 24 tillsammans med Patrik Sandberg där han idag lägger sin mesta tid. Aktiv i ytterligare fyra företag.
- **Träning:** Karate tre till fyra gånger i veckan och löpning tre till fyra gånger i veckan.

Martin Lidberg

- **Ålder:** 38 år.
- **Familj:** Två barn.
- **Bakgrund:** Hälsocoach, världsmästare i brottning.
- **Träning:** Cirka fem pass i veckan bland annat kampsport, löpning, styrketräning, simning.

Sedic Danielsson

- **Ålder:** 38 år.
- **Familj:** Sambo och två barn.
- **Bakgrund:** Ishockey på elitnivå (pojkk/junior). Entreprenör sedan 22 års ålder.
- **Aktuell:** Driver bemanningsföretaget Rent a worker och Svenska Hälsocampen.
- **Träning:** Fyra till fem pass i veckan med styrketräning, löpning och innebandy med mera.