



DS PERSONAL TRAINING SCHOOL PRESENTERAR

David Samuyiwa

Ålder: 41

Bor: Göteborg

Yrke: VD för DS

Personal

Training School

FIT EFTER 40

– så håller du dig vältränad upp i medelåldern

Känner du inte längre igen din egen kropp? Misströsta inte – med hjälp av ett par enkla justeringar i ditt tränings- och kostupplägg kommer du snart att kunna bygga en muskulös och deffad fysik värdig en 20-åring! Träningsgurun David Samuyiwa, 41, har kunskapen som leder dig på rätt väg.

Av: Olof Jisborg Foto: Henrik Sandsjö

Låt oss inse fakta – det är inte lika enkelt för en 40-åring att underhålla sin fysik som det är för en 20-åring. Anledningarna till detta är biologiska, och förr eller senare kommer vi alla att bli varse de negativa effekterna av att bli äldre. De dagar då du kunde vräka i dig snabbmat, men trots det stoltsera med ett sexpack på stranden efter ganska minimala ansträngningar på gymmet är nu ett minne blott. Det beror på att din ämnesomsättning blivit långsammare och det du äter har nu en oroväckande tendens att samla sig kring midjan i form av bukfett. Dessutom börjar kroppens produktion av det manliga könshormonet testosteron att försämrats i 40-årsåldern, vilket får till följd att det både blir svårare att bygga muskler och bränna fett. Som om inte detta skulle vara nog brottas de allra flesta män över 40 med en stressig tillvaro och fullspäckade scheman där familj, jobb och sociala aktiviteter av allehanda slag slåss om utrymmet.

”När du är över 40 har du generellt sett mycket mer ansvar jämfört med när du var yngre, vilket tar upp mycket av din tid”, säger 41-årige David Samuyiwa, träningsprofil och entreprenör från Göteborg som driver PT-skolan DS Trademark. ”Du har ett ansvar gentemot din familj, och har förmodligen har du också en ansvarsfylld position på ditt jobb. Mycket av den tid som du förut la på dig själv lägger du nu istället på andra.”

Det finns dock ingen anledning att ge upp hoppet och acceptera en tillvaro som blekfet loser. Genom att se över ditt träningsprogram och kostupplägg

och genomföra ett par enkla justeringar kommer du att ge dig själv de bästa möjliga förutsättningarna att behålla din vältränade fysik långt fram i livet.

”Själv har jag uteslutit många av de galnare inslagen i mitt program – saker som jag inte hade några större problem med när jag var yngre – för att minimera belastningen på leder, knän och rygg”, berättar David. ”Jag har också slutat att lyfta riktigt tungt, utan har istället ökat antalet repetitioner och försöker mig inte på att maxa. Fokus ligger på kvalitet och inte på kvantitet. Dessutom lägger jag mycket större uppmärksamhet vid tekniken för att förebygga eventuella skador eller vävnadsförslitningar.”

I allmänhet blir man ju mer skadebenägen i takt med att man blir äldre. Vad kan man göra för att förebygga skador?

När du är i 40-årsåldern bör du känna din kropp ganska väl – du bör ha koll på vad den är kapabel till, men också vilka

”Träning utan vila mellan övningarna håller pulsen på en jämn och hög nivå”

begränsningar den har. Det är viktigt att du inte belastar kroppen för hårt, utan tar hand om den. Detta är något som går hand i hand med att ha en så balanserad och stressfri tillvaro som möjligt. Därför måste du se till att äta välbalanserat och vid rätt tidpunkter.

Sedan måste du också se till att återhämta dig på rätt sätt. Allt handlar om balans – rätt mängd sömn, rätt mängd vila, rätt mängd mat och rätt mängd träning. Det hjälper dig inte bara att upprätthålla din nuvarande form, utan kommer dessutom se till att du kommer i bättre form än tidigare.

Blir vila och återhämtning viktigare och viktigare ju äldre du blir?

Ja, definitivt. Vetenskapen säger att kroppen producerar mindre testosteron ju längre upp i åldrarna vi kommer. Den producerar också mindre naturliga antioxidanter, och därför måste du se till att få i dig rätt typ av kost, samt vila ordentligt så att kroppen kan ladda om batterierna. Det är också viktigt att du inte utsätter dig för alltför mycket mental press – det är ett känt faktum att stress är en av de vanligaste orsakerna till många hälsoproblem. Om du kan motverka stressen med en välbalanserad livsstil kommer du emellertid att kunna leva ett hälsosamt och gott liv.

Precis som du säger spelar kosten en stor roll när det kommer till att upprätthålla en stark och vältränad fysik. Vilken sorts rekommenderar du för medelålders män som försöker hålla jämna steg med de yngre killarna på gymmet?

Givetvis måste du se till att äta mycket protein. Fisk är en utmärkt källa till protein och nyttiga fetter. Försök att inte äta så mycket rött kött, eftersom det tar väldigt lång tid för kroppen att smälta. Kolhydraterna du stoppar i dig ska vara av det långsamma slaget – helst från fullkorn. Välj gärna fullkornspasta och fullkornsis framför de vita varianterna. Ät gärna mycket baljväxter och linser, och gröna bladgrönsaker. Fukt som exempelvis mango, ananas och melon innehåller massvis med antioxidanter, och hjälper kroppen att upprätthålla en bra syra-/basbalans.

Försök att avstå från kaffe i så stor utsträckning som möjligt, så att du inte har för mycket koffein i kroppen. Drick gärna grönt te eller örtte istället. Alkohol är också något som du ska försöka undvika i mesta möjliga mån. Det är inget fel i att dricka ett par glas rött eller vitt vin i veckan, men överdriven konsumtion av öl och sprit är inte bra. Kroppen blir mer ömtålig med åldern, och allt som belastar levern och njurarna för hårt bör undvikas.

Det är ju också så att ämnesomsättningen blir långsammare när man kommer upp i ålder. Finns det något effektivt sätt att höja den igen?

Det beror på hur du tränar. När jag tränar på gymmet så lyfter jag tungt och tar minimala vilopausar mellan övningarna. Jag tränar alltid hela kroppen och efter en uppvärmning med 30 minuters cardio kör jag ett cirkelpass bestående av sex till sju basövningar





som exempelvis bänkpress, knäböj och chins. Jag använder vanligtvis min kropps-vikt, 85 kilo, som motstånd och kör 15 repetitioner av varje övning tills jag har slutfört en hel runda. Mellan varje runda vilar jag i två eller tre minuter och sen kör jag igen – totalt gör jag tio sådana rundor per pass. Den här typen av träning utan vila mellan övningarna håller pulsen på en jämn och hög nivå och höjer verkligen ämnesomsättningen.

Den typen av träningsprogram kan verka ganska extremt för en normal-tränad man. Kan man anpassa det så att vem som helst ska kunna följa det?

Ja, absolut. En nybörjare skulle exempelvis kunna byta ut bänkpressen mot bröstpress i maskin, knäböj mot benpress och chins mot latsdrag och köra med halva kroppsvikten som motstånd. Sedan kan man jobba sig uppåt. Det viktiga är att hålla vilointervallerna minimala. Du anpassar helt enkelt belastningen efter dina förutsättningar och i takt med att du blir starkare ökar du vikterna och går från att köra i maskin till att använda fria vikter.

Vi var inne på minskande testosteronnivåer tidigare, vilket är ett problem för många medelålders män. Vad kan man göra för att boosta testosteronproduktionen?

Det finns många produkter som påstås kunna öka testosteronproduktionen, men jag tycker att man ska välja ett så naturligt tillvägagångssätt som möjligt. Ett av de bästa sätten är faktiskt att styrketräna. Om vi tar mitt program som exempel, så gör jag 15 repetitioner med 85 kilo per övning. 15 gånger 85 kilo är lika med ungefär ett ton, och jag gör det tio gånger om. Så jag lyfter ungefär tio ton i bänkpress per tillfälle. Tränar man på det viset tre till fyra gånger i veckan, så kommer det att ha en enorm effekt på testosteronproduktionen.

Går det att även att påverka testosteronproduktionen med hjälp av kosten?

Ja, absolut. Om du tränar utan att äta näringsriktigt kommer du bara att få ett halvdant resultat. Jag äter mycket fisk och vitt kött, och en eller två gånger i veckan äter jag rött kött. Kreatinet från dessa proteinkällor hjälper mig att träna hårdare och hålla igång testosteronproduktionen. Jag äter också mycket nötter – mandlar och hasselnötter – som hjälper kroppen att producera rätt typ av ämnen för att hålla testosteronet på en hög nivå.

Undvik att äta snabbmat – som innehåller höga halter av transfetter och raffinerat socker – eftersom det motverkar alla de positiva effekter som träningen

och kosten för med sig. För mycket alkohol har också en negativ inverkan.

Hur många gånger i veckan bör man träna efter man fyllt 40?

Jag brukar säga till mina klienter att fem timmar i veckan är tillräckligt – då kan man exempelvis träna i en timme fem gånger i veckan eller i en och en halv timme tre gånger i veckan. När man befinner sig i det här skedet i livet har man inte tid att dela upp sina pass och köra cardiopass ena dagen och styrkepass dagen därpå – man får istället kombinera allt till ett enda, effektivt pass. Om du exempelvis kör ett 90 minuter långt pass så börjar du med 30 minuters cardio, fortsätter med 45 minuters styrketräning och avslutar med 15 minuters coreträning och stretching. Kör du ett 60-minuterspass minskar du till 15 minuters cardio, 30 minuters styrketräning och avslutar med 15 minuters coreträning och stretching.

Vilken sorts övningar skulle du rekommendera? Är det bättre att bygga sina pass kring breda basövningar jämfört med isoleringsövningar?

Ja, jag tror det. Alla är ju visserligen olika, och vilken typ av övningar man bör köra beror på vilket mål man har med sin träning. Men i allmänhet brukar de flesta som tränar på gym vilja skaffa sig en mer vältränad fysik, gå ner i



vikt, bränna fett och komma i bra form. Om du bara kör isoleringsövningar kommer du att behöva vila mycket mer, vilket innebär mindre effektiv tid på gymmet. Resultaten kommer heller inte att bli lika snabba, eftersom du måste träna under längre tid, och viktigast av allt: du använder dig inte av flera muskelgrupper samtidigt. När man kör basövningar och kombinerar flera muskelgrupper i en och samma rörelse, så får man bästa möjliga resultat på kortast möjliga tid. Begränsa dig inte till en basövning under ett pass, utan kör gärna fyra-fem stycken, och se till att lägga dem i början av dina pass då du fortfarande känner dig fräsch och har krafter kvar.

I viss utsträckning är det lättare att hålla sig i form om man har bra gener, men om man inte är så pass lyckligt lottad – vad kan man då göra för att väga upp för det?

Ett sätt är att anlita en duktig personlig tränare som kan ta hänsyn till sådana faktorer, och titta på hur du svarar på vissa typer av träning. En PT kan också skaffa sig en bra bild av din genetiska disposition med hjälp av olika tester som kalipertester, pulsmätning, och så vidare, och sedan utforma ett effektivt program som passar just dig.

Män över 40 jobbar ofta mycket, har familj och är i allmänhet ganska stressade. Vad kan du göra om du har mycket på schemat och inte känner att du har tid att träna?

De flesta av mina klienter befinner sig i det åldersspannet – de är mellan 35 och 55 år gamla – och har familj, barn, omfattande sociala nätverk och krävande arbeten. När de kommer till mig menar de ofta att de inte har tid att träna, men när vi tittar på deras veckoscheman så ser de att det egentligen finns tid, fast de lägger den på andra saker – som att fika eller gå på puben. Det finns gott om luckor att fylla – problemet är att man prioriterar andra saker än att träna. Vill du bli vältränad så måste du prioritera gymmet framför andra saker, så ta fram din kalender, hitta luckorna och se till att låsa dessa för just träning.

Hur ser ditt eget träningsupplägg ut? Hur många dagar i veckan tränar du och vilka olika träningsformer står på programmet?

Jag försöker ha ett schema där jag tränar 20 dagar i månaden. Så ena veckan kan jag träna fem dagar, och nästa tre dagar – men vanligast är fem dagar i veckan. Och som jag nämnde tidigare så börjar

jag alltid med cardio, fortsätter med styrkeövningar och avslutar med coreträning och stretching. Jag lägger också in ett par gruppträningspass, som exempelvis yoga, för att öka min rörlighet. Jag gillar att träna själv – med musik eller någon motivationstalare i lurarna – eftersom jag fokuserar bäst då. Träningen är min egentid då jag kan rensa tankarna.

Hur ser det ut med kosten? Tänker du mer på vad du äter nu jämfört med när du var yngre?

Jag har alltid haft koll på vad jag äter, med tanke på att jag tävlade i friidrott när jag var yngre – men faktum är att jag är ännu mer noggrann med kosten nu. På den tiden tränade jag två gånger om dagen, så om jag ville äta en chokladkaka när jag blev sugen så var det inget större problem. Nu tränar jag inte fyra timmar om dagen längre, och därför kan jag inte unna mig den typen av utsvävningar alltför ofta. Jag gillar sötsaker – det är nog den enda lasten jag har – men jag försöker att äta godis och söta bakverk så sällan som möjligt. Det blir mest vid speciella tillfällen.

Slutligen, om du får ett ge råd till alla 40-plussare där ute som kämpar med att hålla formen, vad skulle det vara?

Det bästa tipset jag kan ge är att anlita en personlig tränare som kan analysera din livsstil och göra en hälsoprofil. Faktum är att många av de hälsoproblem män i 60- och 70-årsåldern lider av kunde ha förhindrats när de var 40. Din PT kan hjälpa dig att komma igång på gymmet så att du inte rusar in i något du inte riktigt har koll på, och hjälpa dig att utforma ett välbalanserat kostupplägg.

Det viktigaste är dock att det är du själv som måste bestämma dig för att det här är vad du vill göra, ingen annan kan tvinga dig. I teorin är det enkelt, men verkligheten är desto mer komplicerad eftersom vi människor gärna kommer med ursäkter och tar den enkla vägen ut. Ett sätt att komma runt problemet är att omge dig med personer som inspirerar dig och hjälper dig att nå dina mål.