

■ ■ "Två minuter", hör jag coachen ropa. "Jag dör", skriker jag, eftersom jag vet att vi ska göra samma övning i åtta minuter till.

Vår reporter testade nya träningsformen Military training.

Det är en blandad skara människor som möts upp på Östermalms IP. Vältränade 40-åriga män, unga tjejer, men majoriteten är kvinnor runt 50. Vi delas upp i grupper om tjugo personer efter hur vältränade vi är. Eftersom jag inte rört mig sedan i mars placerar jag mig i roségruppen. I icke semestertider kallad basic.

Vad som väntar är 75 mi-

nuter stenhård träning. Ut-hållighet och kondition varvas med styrka under ledning av en instruktör. Precis som det låter är Military training, MLT, inspirerat av hur militärer håller sig i form. Träningen sker utomhus året om, oavsett väder. Övningarna är enkla och kroppen används som belastning.

Vi värmer upp med lite samarbetsövningar och jog-

gar sedan i två strikta led mot Uggleviken. Vi springer rakt fram till en två och en halv meter hög grind.

– Klättra över. Hjälp varandra. Ingen brådska, men alla ska klara det, ropar instruktören.

Lagkänsla genomsyrar

Jag tror att han skämtar, men hälften av gruppen är redan över på andra sidan. Alla hjälper varandra och trots att vi bara tränat ihop i tio minuter uppstår under denna övning en lagkänsla som kommer att genomsyra hela passet. Så fort någon sackar efter kommer en hjälpande

"Klättra över. Hjälp varandra."

"Hoppa över de där två dikena, gör tio armhävningar och ruscha tillbaka."

hand. Inte ens när jag råkar sparka till en annan deltagare rakt i ansiktet då jag klättrar över grinden, får jag en sur min.

Träningspasset leds av en vältränad kille i militärbyxor. Alla ledare har militär-, polis- eller räddningsbakgrund. Instruktionerna som ges är rakare och mer direkta än på ett aerobicpass, men rädslan jag hade för att bli utskälld visade sig vara obefogad.

– Halt! Hoppa över de där två dikena, gör tio armhävningar och ruscha tillbaka.

Vägen ner mot Ugglevikens äng avbryts av övningar, men det är väl där som vi kör den allra vidrigaste övningen. Tio minuter av armhävningar, situps och upphopp som sedan avslutas med mängder av sprints i uppforsbacke.

En lång plåga

Joggingen tillbaka till Östermalms IP är en enda lång plåga, men med hjälp av pepp från mina nya träningskompisar och tanken på att det snart är över orkar jag fortsätta. Efter passet är jag stolt och enormt svettig.

MLT är precis vad det låter som, men utan en skrikande officer.

Alma Yttergren
08-545 870 70
sn@direktpress.se



Här kan du också träna MLT

SÖDER

- Tantolunden bakom Zinkendamms IP

ÖSTERMALM

- Östermalms IP
- Idrottshögskolan

KUNGSHOLMEN

- Armyfitness.se
- kingislandallstars.se
- oasenbadochmotion.com

Succé med hundkurser fortsätter

Vårens hundkurser på Södermalm blev en succé med fullbokade hundträffar.

Nu får ännu fler hundägare på Söder chansen att träna med sin fyrbenta vän.

Tillsammans med Södermalms stadsdelsförvaltning startade den ideella föreningen 100Hundkoll kursen "Min hund och an-

dras jockey" som under våren utbildat 50 hundar och hundägare i vardagssituationer på Söder.

"Mer än en succé"

Träffarna blev snabbt fullteknade och nu blir det fler kurstillfällen i Vitabergsparken och i Tantolunden.

– Det var mer än en succé. Jag tror att många upplever att det är jobbigt att ha hund i stan ibland. Framförallt vill

"Jag tror att många upplever att det är jobbigt att ha hund i stan ibland."

folk ha hjälp att hantera möten med andra hundar men också med cyklar och skateboards, säger kursledaren Helen Gifting.

Föreningen startade pro-

jektet efter att man upplevt att det varit en mycket negativ debatt och medierapportering om hundägare och deras beteenden. Målet är att hundkonflikterna ska minska och att hundägare ska få en ökad förståelse både för andra hundar och för de människor de möter på sina promenader.

Elina Lundberg
08-545 873 84
elina.lundberg@direktpress.se

Nya kursdatum

- **TANTOLUNDEN** den 28 augusti och 4 september.
- **VITABERGSPARKEN** den 11 och 28 september.
- **ANMÄL DIG PÅ** <http://100hundkoll.se/kursanmalan/>

