

# Från *soffpotatis* till muskelpaket

Karin Klingestedt, 22, ville gå ner 15 kilo i vikt.

Nu ska hon tävla i body fitness. Så här gjorde hon!

TEXT: LIV SANDER FOTO: MIKAEL GUSTAVSEN

Karin Klingestedt rör sig vant mellan träningsredskapen på Arena Gym i Fagersta. Här tillbringar hon åtminstone några timmar om dagen fem dagar i veckan. Hård träning har gett en stark kropp. I mitten av december ska hon visa upp den för första gången i Body fitness.

För ett år sedan såg livet helt annorlunda ut.

– Jag märkte inte själv att jag hade gått upp i vikt. Jag var i och för sig tvungen att fixa en storlek större arbetskläder, men inte ens då reflekterade jag över att jag blivit större i kroppen. Till slut började byxorna skära in i midjan.

Först när Karin skulle i väg på en fest och favorittoppen inte längre passade förstod hon:

– När jag ställde mig framför spegeln såg jag vad som hänt, magen hängde över byxlinningen och armarna var alldeles slappa. Jag kände inte igen mig själv! säger hon.

## Tränade varje dag när hon var i USA

Karin har alltid varit aktiv och sysslat med ridning och verkligen gillat att ha en stark kropp.

I slutet av gymnasiet reste hon i väg ett år som utbytesstudent i Oregon i USA. Före resan varnade kompisarna: akta dig, du kommer att äta hamburgare och dricka läsk varje dag.

Så blev det inte.

High school-livet blev en ordnad tillvaro där träning dagligen stod på schemat och Karin började till och med träna volleyboll på fritiden. Det fanns ingen tid till att festa





## Karin Klingestedt

**ÅLDER:** 22 år.

**YRKE:** Butiksbiträde i livsmedelsbutik.

**BOSTAD:** Lägenhet i Fagersta.

**FAMILJ:** Sambo, mamma, pappa, två bröder och en syster.

**AKTUELL:** Tävlrar i Body fitness i Luciapokalen i Göteborg i december.

# ”Motivationen är att ha *en vältränad kropp* året runt”

med kompisar och den beryktade skräm-maten avstod Karin i från.

– I samma veva som jag flyttade hem till Sverige fyllde jag 18 år och började festa med mina kompisar och gå ut på krogen, säger Karin.

Strax efter det träffade hon sin pojkvän och de bestämde sig för att flytta ihop. Sambolivet var bekvämt, men till slut insåg Karin att hon inte längre trivdes i sin egen kropp. Förra hösten bestämde hon sig för att börja träna. Hon tog hjälp av viktminskningsprogrammet Xtravaganza och skaffade medlemskap på lokala gymmet.

– Det blev som en tävling mot mig själv. Jag började den första oktober och sedan dess har det gått snabbt, säger Karin.

## Gick ner 15 kilo på tre månader

Tre månader senare hade hon gått ner 15 kilo – och fått ett nytt intresse.

I våras föreläste Body fitness-coachen Fredrik

*”Jag har alltid sett upp till tjejer som är vältränade”*

Carlsson i Fagersta. Karin blev inspirerad och tog kontakt med honom efteråt.

– Jag gick fram till honom och sa att jag ville satsa, säger hon.

– Jag har alltid sett upp till tjejer som är vältränade och jag tycker att det är snyggt med muskler. Jag läser också många tränings- och fitnessbloggar. Runt nyår när jag hade gått ner rätt mycket i vikt började jag fantisera om att tävla själv.

Fredrik Carlsson är nu Karins coach och lägger upp tränings- och kostscheman att följa. Och det är en hård diet. Karin äter sex gånger varje dag och väger all mat. På lördagar kan hon äta vad hon vill, ofta blir det sushi eller asiatisk mat i grannstaden Västerås.

– Det är ett pusslande med träning, jobb och måltider. Men det fungerar väldigt bra, säger Karin.

I december tävlar hon för första gången i Body fitness.





Karin har precis börjat öva posering. När man nämner fitness får många associationer till inoljade och superdeffade kroppar med tjocka blodådror som syns.

#### Hur reagerar människor när du berättar att du ska tävla i Body fitness?

– Det är inte så många som sagt något till mig. Men jag kan ge svar på tal om det skulle hända. En kompis reagerade och tyckte att det var äckligt. Då förklarade jag att hon

*”Jag har inga bröst kvar och det har tagit ganska lång tid att acceptera”*

säkert tänkte på Body building och inte Body fitness och visade en bild på skillnaden. Från början tänkte jag också så. Jag ser tävlingen

som gräde på moset. Motivationen är att ha en vältränad kropp året runt, inte bara att vara deffad inför träning.

#### Vill inte skaffa bröstimplantat

Men det finns också nackdelar med att gå ner mycket i vikt, menar Karin.

– Jag har till exempel inga bröst kvar och det har tagit ganska lång tid att acceptera. Nu kan jag sträcka på ryggen och tänka att jag har andra saker att visa upp.

– Inom fitness är det vanligt med bröstimplantat och var och varannan tjej har det. Jag erkänner att jag har fantiserat om att skaffa bröst för att kläder skulle sitta bättre och kroppen skulle se kvinnligare ut. Men jag tänker inte göra det! Jag ser upp till fitnesstjejer som inte har implantat.

Träning och kost har blivit en stor del av Karin liv och hon kan se sig själv jobba som personlig tränare i framtiden.

– Men än så länge vill jag satsa på min egen träning och få mer erfarenhet.

– Jag vill bevisa för omgivningen att jag kan. Jag är tävlingsinriktad och driven och det som motiverar mig mest är faktiskt att jag vill ha den kroppen jag alltid drömt om. ■

## KARINS MATSCHEMA:

Schemat följer Karin från söndag till fredag eftermiddag.

Fredag eftermiddag får hon byta ut middagen till valfri annan mat.

På lördagen har Karin inga kostrestriktioner.

### Frukost:

150 gram kvarg och en banan.

### Mellanmål:

Gröt kokad på 30 gram havregryn, en proteinshake

### Lunch:

40 gram okokt ris eller bulgur, 150 gram kyckling eller tonfisk, sallad.

### Mellanmål:

Gröt kokad på 30 gram havregryn, en proteinshake.

### Middag:

150 gram magert fläskkött eller nötkött, 200 gram potatis, sallad.

### Kvällsmål:

150 gram kvarg, 50 gram bär, hallon eller blåbär.

## KARINS TRÄNINGSCHEMA:

● Fyra dagar med styrkepass och sedan en vilodag.

”Nu har jag fått ett träningschema med fem styrkepass på fem dagar och sedan en vilodag.”

## Karin tipsar: Så kommer du i gång:

### MÅL

Ha ett stort mål, men också många delmål. En bra grej är också att skriva ner eller ta bilder för att se utvecklingen.

### TA HJÄLP

Det var jätteviktigt för mig att ha hjälp, från början av viktminskningsprogrammet, sedan av min sambo och nu av min coach. Det är bra att berätta för människor i sin närhet vad man vill så att man får stöd.

### SKIPPA URSÄKTERNA

Många säger ”jag skulle vilja komma i gång, men...” Det finns inga men! Man hör så många ursäakter, men jag tror att det handlar om prioriteringar.

### PLANERA

Min vardag bygger mycket på planering just nu. Det gäller att prioritera och planera in träningen. Tänk att du kan tillbringa en timme på gymmet i stället för framför Facebook.