



Olga i trött
form (innan
hon började
träna).



Topp-trim-morsan Olga
med sin guldklimp Joel.

**VARSA GOD!
DU FÅR ETT
KOM-IGÅNG-KORT**



mama-tränaren Olga:

“Jag gick från trött 44:a till pigg 36:a”

Trebarnsmamman **Olga Altsved**, 34, tröttnade på att vara orkeslös och bestämde sig för att ta tag i sitt liv. Träningen har gett henne både en ny kropp och en ny karriär. “Alla kan komma igång!” säger hon.

av Ewa-Lotte Cederskär **foto** Gunilla Göransson

–VÄNDPUNKTEN FÖR MIG var när jag kom med barnvagnen och inte orkade få upp porten till huset. Jag var helt ur form och orkeslös och bestämde mig för att göra något åt saken, säger **Olga Altsved**, 34, personlig tränare och nischad på mamma-träning.

Vi träffas på Olgas favoritställe Cafe Saturnus, i Stockholm, och som förväntat så är hon i perfekt fysisk trim. Vältränad, slank och naturligt vacker, utan smink och iklädd träningskläder. Man har svårt att tro att hon är trebarnsmamma och till och med har tonårsbarn: **Patricia**, 14, **Vera**, 9, och **Joel**, 7. Olga, som är ryska, kom till Sverige för 15 år sedan och pratar numera perfekt svenska.

“Jag började googla på nätet för att hitta en väg ur tröttheten”

Sörplandes stans största caffè lattes pratar vi om Olgas väg från trött småbarnsmamma till framgångsrik personlig tränare.

– Numera är träning inte bara en hobby, det är min stora passion och jag jobbar med fitness på heltid, säger Olga.

Berätta – hur gick resan från trött orkeslös trebarnsmamma med storlek 44 till vältränad

personlig tränare med storlek 36 till?

– Jag började googla på nätet för att hitta en väg ut ur min trötthet, och fann ganska snart svaret: träning. Jag hade gått upp 30 kilo med varje barn och var verkligen ur shape. Jag var helt enkelt tvungen att göra något. Jag bestämde mig för att börja på gym. Enda stunden jag kunde träna var på morgonen, så 6.30 varje morgon, medan barnen sov, gick jag iväg till gymmet och tränade styrketräning. Jag tränade både styrketräning och kondition, utan instruktör. Jag var helt desperat och tränade nog ganska amatörmässigt, men det funkade i alla fall.

Vad fick dig att fortsätta, att inte lägga av?

– Ganska snart började det ge fysiska resultat, kroppen förändrades. Jag piggade till och gick ner i vikt. Folk började fråga hur jag bar mig åt och vad jag tränade. Samtidigt kom 30-årskrisen; jag började fundera på vad jag ville göra med mitt liv och vad som var min passion. “Gräv där du står” blev mitt svar. Tänk efter: Vad tycker du om? Vad brinner du för? Och svaret blev träningen. Så jag bestämde mig för att utbilda mig till personlig tränare.

Resan var påbörjad. Detta var för sex år sedan. I dag är Olga ett känt och etablerat namn inom fitness och tränare på heltid. Dessutom gör hon träningsartiklar för bland annat **mama** och har varit med i tv-programmet “Du

är vad du äter”. Trots att hennes problem var rätt lika många andra småbarnsmammors är hennes bakgrund olik de flestas.

Du och din man Peter träffades i Ryssland för 15 år sedan, berätta, hur gick det till?

– Peter var med sin pappa som var där på →



OLGA ATSVED

Ålder: 34.

Familj: Maken **Peter**, 44, barnen **Patricia**, 14, **Vera**, 9, och **Joel**, 7.

Bor: I lägenhet i centrala Stockholm.

Utbildningar: Styrketräningsinstruktör, Licenserad personlig tränare, Pilatesinstruktör, Coreträning, Boot camp, Träning för gravida med flera.

Instruktör inom: Pilates, Mama & baby, Core, Vatten, Boot camp, personlig tränare. Läs mer på www.fitnessformammor.se.

Tränar själv: Fyra gånger i veckan.

Olga satte upp mål på vägen. Nu har hon sitt eget Mama Boot-camp-koncept.



FOTO: ANNELI HILDONEN



FOTO: ANNELI HILDONEN

Olga har tipsat om träning flera gånger i mama.



FOTO: THERESE ALDGÅRD

EN TYPISK OLGA-MENY

FRUKOST: Havregrynsgröt, två ägg, nötter alternativt skink- och kesomacka.

LUNCH: Fisk eller kyckling, bulgur/quinoa, grönsaker.

MELLIS: Macka med makrill i tomatås, alternativt omelett eller smoothie.

MIDDAG: Kokt kyckling eller kokt lax med bulgur/quinoa, grönsaker.

forts.

Man behöver inte BARA vara mamma för att man har barn

affärsresa, och jag jobbade som tolk åt honom. Vi träffades i april och i augusti var vi redan gifta.

Hur var bröllopet?

– Ett stort ryskt bröllop med grannar, familj och vänner, marängklänning och hela baletten. I dag skulle jag ha gjort annorlunda, men jag var bara 19 år, och gjorde enligt tradition.

Så flyttade du till Sverige, hur var det?

– Jag lärde mig språket snabbt och fick stöd av min man. Det var ingen kulturkrock även om vissa saker var annorlunda mot Ryssland. Alla dessa pappalediga män med barnvagn

"Alla dessa pappalediga män i Sverige var något helt nytt"

var något helt nytt för mig. Sånt ser man inte i Ryssland. Så fick jag ju barn och det gjorde också att jag acklimatiserade mig snabbt.

– När vårt andra barn föddes med Downs syndrom blev det först en chock för mig. Jag visste inget om barn med funktionshinder eftersom de barnen hålls undangömda på institutioner i Ryssland. Här i Sverige fick vi hjälp och stöd och Vera går nu på en toppenskola med engagerade lärare, där hon stortrivs. Jag är inte orolig för henne längre på samma vis som förr. Jag brukar tänka att min dotter har bara Downs syndrom. Det finns värre saker.

Olga är väldigt målmedveten: När ett mål uppnåtts har hon hela tiden satt upp nästa.

Först personlig tränare. Sen gravida-mammor-tränare. Sen pilatetränare. Och nu sitt eget koncept Mama boot camp-tränare.

– Då är vi utomhus och gympar.

Mammorna tar med barnen och barnvagnen blir ett redskap i träningen. Så kör vi kondition och styrka i en timme.

Vad blir ditt nästa projekt?

– Om några år har jag nog en egen mamma-studio, där mammor kan träna och amma i lugn och ro.

Hur lyckas du förverkliga dina mål?

– Tänk inte efter för mycket! Se möjligheter, inte problem. Och så gäller det att hitta sin grej, det som man brinner för. Alla har vi drömmar, men livet är skört och tiden går fort. Det gäller att handla. Att vara lite ego och se till sig själv. Man behöver inte bara vara mamma för att man har barn.

Hur funkar det för dig att kombinera mammorollen med yrkeslivet?

– Vi har en bra arbetsfördelning hemma och en man som ger feedback. Jag fixar morgonstöket och Peter tar kvällarna. Familjen blir som ett litet företag som måste skötas med rutiner och struktur för att det ska funka. Jag skriver listor på allt som ska fixas till barnen, som till exempel matsäckar, gymmapåsar och lärarsamtal, för annars glömmar jag.

– Jag har oregelbundna tider och jobbar ofta sena kvällar. Ibland får jag dåligt samvete för det, när jag inte kan vara med barnen. Men helgerna är heliga. Då umgås vi och gör saker tillsammans hela familjen.

4 KOM IGÅNG-TIPS!

1. Det första man ska tänka på är kosten. Det kan alla göra. Ät nyttigare!
2. Om du har svårt att komma iväg hemifrån – träna hemma! Boka in till exempel kl. 19.00 tisdag kväll. Då är den tiden bara din för träning. Det går alldeles utmärkt att träna mage, lår, bak och armar hemma.
3. Respektera dig själv. Tänk på hur viktig kroppen är – den ska tjäna dig många år.
4. Om du väljer en personlig tränare: Tänk på att den personen ska var trovärdig som role-model för dig. Var selektiv och krävande. Du ska trivas med din tränare.

OLGAS TIPS TILL EN SUND KOST

- Ta bort allt vitt bröd! Ät osötat grovt bröd istället.
- Minska på antalet mackor.
- Ät inte för lite – kroppen behöver mat.
- Ät var tredje timme.
- Bra mellanmål är minikeso, makrill i tomatås, skink- och kesomacka, laxmacka.
- Havregrynsgröt är mättande och nyttigt. Perfekt frukost.
- Byt bananer mot äpplen. Bananer ska du äta efter träningen.
- Gör storkok när du ändå är igång, och frys in i portionsförpackningar.
- En burk krossade tomater blir en fett-snål och utmärkt sås om du blandar i lite olika kryddor.
- Glass, godis och choklad, javisst! Men bara på lördagar.