



RAW GET FIT -Utvärdering

Mätning:

- Start vikt:85,5
- Slut vikt:79

- Bicep:35 (-2cm)
- Bröst:109 (samma som vid start)
- Mage:88 (-19cm)
- Höft:91,5 (-8,5cm)
- Lår:59 (-2,5cm)
- Vad:37,5 (-0,5cm)

1. Vilka förändringar & förbättringar har du i din vardag idag jämfört förut?

1. Den största förändringen är sättet att tänka kring maten och mellanmålen. Jag tänker mer på vart jag får kalorierna ifrån och när jag får i mig dom så det passar min vardag, oavsett om det är träningsdagar eller inte.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

-Rörlighet

Min rörlighet är bättre än nånsin, framförallt i axlar och höft.

-Styrka

Styrkan har ökat ordentligt, framförallt i marklyft, knäböj och bänkprens eftersom det var vårt huvudsakliga mål. Men jag har kunnat träna tyngre och tyngre för varje vecka som gått.

-Hälsa

Hälsan har jag inte tänkt så mycket på, men det känns som att jag mår bättre jämfört med tidigare. I alla fall så får jag höra att det ser ut som att jag mår bättre.

-Kost

Förbättringen med kosten är att jag om möjligt har blivit ännu bättre på att ordna med matlådor och mellanmål.

-Kropp

När det gäller hur kroppen har förbättrats så tänker jag låta siffrorna tala för mig.

-Sömn

Sömnen har funkade bra efter att jag blev mer och mer noggrann med att komma i säng i bra tid för att orka upp till morgonpromenaderna.

-Sockersug

Sockersuget är generellt ganska lågt för mig eftersom det var länge sen jag slutade med läsk och godis. Då och då kan jag fortfarande känna att det skulle vara gott med en kaka eller lite tårta, haha.

-Kunskap om träning

Med den träningsbakgrund som jag har så hade jag inte förväntat mig att jag skulle lära mig så mycket nytt som jag faktiskt gjorde med André och jag har fått upp ögonen för en typ av träning som passar mig fantastiskt bra.

-

3. Vilken har varit den största omställningen?

Det blev en liten omställning men framförallt mitt wake up-call när vi gjorde de första mätningarna. Då var det dags att bli seriös. Jag var det innan, i alla fall med träningen, men nu gällde det även kosten och den mentala biten. Att verkligen bestämma sig. Nu är det förankrat så nu är det bara att fortsätta.

4. Vad är du mest nöjd med?

Många skulle nog säga att dom är mest nöjda med att ha gått ner i vikt och tappat åtskilliga cm runt midjan. Jag tänker inte ljuga, jag är otroligt nöjd med det samtidigt som jag är glad över framgångarna med styrketräningen. Men mest nöjd är jag över att kunna träna ordentligt utan mina gamla skador. Detta tack vare ett bra upplägg med stretch innan varje pass.

5. Beskriv ditt upplägg med träning och kost, vilka ändringar har skett i din träning samt din kost?

Vi har under de här 8 veckorna haft 3 pass/vecka där vi har haft en specifik övning per pass (t.ex. marklyft på måndag, bänkpress onsdag och knäböj på fredagen) och sen kompletterande övningar både för styrka och kondition. Jag hade ett komplement till detta och det var att promenera på morgonen innan frukost, åtminstone 5 dagar/vecka. Kosten har haft en stor roll i det hela och den har bestått av bra och noga vägda råvaror som fisk, fågel, grönsaker, ris och potatis, plus mellanmål så jag kände mig mätt över dagen.

Den stora ändringen i min träning är att jag tränar smartare och inte bara mer. Detsamma är det med maten. Äter efter ett annat tänk och helheten känns bättre.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Jag skulle absolut rekommendera detta program till andra.

Det spelar ingen roll om ditt mål är att som mig bli bättre i specifika övningar, gå ner i vikt eller bara jobba på att få en bra fysik och det gör inget om du är otränad eller väldigt vältränad – André lär hitta rätt nivå för dig ändå.