

Kom i form på semesteren

Glöm grisfester och färgglada paraplydrinkar. Nu åker vi till Kanarieöarna för att träna och komma i form. Följ med till idrottsresorten Playitas.

TEXT LOTTA HELLMAN FOTO APOLLO

SOM EN GLAD vardagsmotionär har jag länge sneglat på resor som innehåller träning. Det låter perfekt att kunna kombinera sol, vila och komma i form. Tänk att komma hem lite pigg och vältränad. Numera är även charterbolagen arrangerade till speciella träningsresor. Flera av mina vänner hade pratat gott om Playitas på Kanarieöarna och det avgjorde beslutet att åka.

Men det ska villigt erkännas, jag var orolig till en början. Utifrån att bara vara vardagsmotionär så bleknade jag inför träningsresans program. Gruppträning varje timme, athleticpass, boot camps och intervallträning och bilder av vältränade idrottsmän.

På ön Fuerteventura med den eviga våren, finns charterresorten Playitas med fokus på fysisk aktivitet. Charterresans grisfest är ett minne blott, nu åker man till Kanarieöarna för att träna, träna, träna.

– Resandet kan numera sammanfattas i en stor övergripande trend, vi reser för att må bra. I en stressad tid vill vi ladda batterierna med fysisk aktivitet och en hälsosam semester, säger Apollos informationschef *Kajsa Moström* och hänvisar till en undersökning som Kairos Future gjort.

Charterbolagen anpassar sig efter marknaden och idrottsresorten Playitas är ett exempel på den nya trenden.

Anläggningen är en egen värld i sig. Mer än en miljon kvadratmeter (!) med flera träningsarenor, gym, olympisk pool, restauranger, en affär och boende precis vid havet.

DET ÄR INTE SÅ ATT JAG slänger mig i en solstol när jag kommer fram.

Nej, här måste planeras. På Playitas anordnas speciella temaveckor, under min vecka har utbildningsföretaget Aerobic Weekends hand om träningen.

Bara schemat är imponerande. Dagen inleds med morgonjogg kl 7.30 och varje ▶

Vinn

en resa till Playitas Resort, vinsten inkluderar en resa för två personer, inklusive flyg och boende på Playitas Hotel inkl frukostbuffé med avresa 19 september 2011–8 april 2012 (gäller ej höst-, sport-, påsklov, jul/nyår). Resan bokas senast 30 november 2011. Värde ca 14 000 kronor, eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Vinsten går ej att lösa in mot kontanter. Eventuell resterande summa utbetalas ej.

Anmäl ditt intresse senast den 21 september på www.halsa.se och motivera varför just du ska vinna.



”I en stressad tid vill vi ladda batterierna med fysisk aktivitet.”

Fler träningsresor ▶▶



Redan tidig morgon är flera i gång med ett fysiskt yogapass.

Att få prova olika träningsformer under en och samma vecka är kul.



► timme startar nya pass på flera olika ställen.

Jag börjar med att göra upp en plan för hur många pass jag ska hinna med. För att dämpa min oro, så väljer jag lite lugnare yoga, pilates, någon dansklass och spinning. Det där med bootcamp lämnar jag åt eliten.

Vid välkomstdrinken, en sista rest från den klassiska charterresan, träffar jag medresenärerna och blir betydligt lugnare. För här finns både unga och gamla, tränade och otränade. Alla samlade för att under solen bli berusade, inte på parapydringar, utan på de endorfiner som mycket träning ger. Påfallande många reser ensamma, självklart inställda på att hitta nya vänner genom det delade träningsintresset.

VID FRUKOSTEN följande dag spanar jag ut över området, redan klockan åtta råder full aktivitet. Jag ser en spinningklass som kör utomhus i morgonsolen. Flera yogaklasser är redan i gång, cyklister, vandrare och joggare drar förbi. Det är fascinerande hur elitidrottsmän samsas sida vid sida med äldre kvinnor som för första gången bestämt sig för att börja ett mer aktivt liv. Alla har samma mål, komma i form, antingen för den stora tävlingen eller bara för att orka vardagen hemma. Skickliga ledare lotsar alla rätt och det är förbluffande friktionsfritt, alla utgår från sin nivå och ingen sneglar på någon annan. Vänskapsband utbyts som väntat och en viss tävlingsinstinkt väcks, vem hinner med flest pass under en dag?

Min oro är nu som bortbläst och jag bokar in mig för fyra, fem pass om dagen. Jag mis-

sar föreläsningarna kring kost och hälsa, för det är så spännande att prova på klasser som jag aldrig förr testat. Musikaliska ljuder över hela anläggningen när showdansklassen drar i gång. Hundratalet glada motionärer svänger loss. Solen lyser och stämningen är på topp.

UNDER VECKAN blir mina steg lättare, ibland känns det som att jag svävar fram, men jag hör också en och annan jämra sig över träningsvärk och vrickade leder. Men visst kan man bli hög på mycket träning.

Några av de mer sansade resenärerna säger ironiskt något om "att träning är som religion, där tränaren är gud som kan ge syndernas förlåtelse för tidigare förlustelser".

Så mycket synd sker inte på denna resa, efter alla danspass under dagen, så är man för trött för barliv när kvällen kommer. Jag märker hur jag börjar se på mat mer funktionellt när jag plockar protein och långsamma kolhydrater ur middagsbuffén.

Efter klockan 22.00 är baren rätt öde. Förutom sista kvällens stora fest och prisutdelning, då jag får motta pris för min resa från nervös till flitig träningsaktivist.

Tillbaka i den svenska vardagen lever jag länge på den härliga känslan av en kropp i rörelse och jag bär på en ständig längtan efter en ny kraftfull träningsdos.✿

► Vill du veta mer?

www.playitas.info, www.apollo.se

Playitas

Resor till Playitas finns från 4 798 kr per vecka, då ingår flyg, boende (hotellrum, lägenhet eller villa) och träning. I **standardpaketet** ingår flera träningspass per dag. Men vill man vara med om riktigt intensiv träning som Aerobic Weekends anordnar tillkommer 2 500 kr för en vecka.

En dag i solen

- 07.30** Morgonjogg, men den hoppade jag över.
 - 08.00** Morgonyoga, underbart i soluppgången. Därefter frukost, dagens bästa måltid, en fullmatad buffé med allt.
 - 09.30** Varje dag var det föreläsningar men jag var helt fokuserad på träning och gick i stället direkt till.
 - 10.00** Spinning i en timme och man har fått i gång hela kroppen.
 - 11.00** Coreträning, perfekt efter ett fysiskt tuffare pass.
 - 12.00** Pilates, kunde inte låta bli, även om det känns likt coreträningen.
 - 13.00** Lunch med tonfisk och sallad.
 - 15.00** Vattengympa.
 - 16.00** Happy Yoga, ett lite lugnare pass med mycket humor.
 - 17.00** Aerobics à la 80-tal med en ledare i Jane Fonda-trikåer.
 - 18.00** Stretch.
 - 19.30** Middag.
 - 22.00** Sover tungt.
- Info** Golf, stavgång, cykling, dykning, vågsurf och andra aktiviteter anordnas också.

Träning på resan

KANARIEÖARNA Power yoga, pilates & puls

En lite lugnare sexdagarsresa med två pass om dagen i mindre grupper, även zumba för dem som vill öka konditionen. Passar både den vältränade och den som vill börja träna.
När: 7 november.
Var: Fuerteventura.
Pris: 9 500 kr all inclusive.
www.solresor.se.

Kom i form

Prova olika träningsaktiviteter för att hitta just den träningsform som passar dig för att öka styrkan och konditionen.
När: 14 november.
Var: Fuerteventura.
Pris: 9 500 kr all inclusive.
www.solresor.se.

Internationell träningsvecka

En vecka för den som älskar att träna. Du kan välja mellan 130 klasser med exempelvis aerobics, step, gympa, spinning, danceaerobics, zumba och hip hop.
När: 19 september, 4 december.
Var: Playitas, Fuerteventura.
Pris: 9 098 kr för resa, boende och träning.
www.aerobicweekends.com.

Grundläggande fitnessvecka

Hård träning som ökar prestationsförmågan, bra för hjärta och muskler, allt för att utveckla större uthållighet, styrka och snabbhet.
När: 5 december.
Var: Playitas, Fuerteventura.
Pris: 9 098 kr för resa, boende och träning.
www.aerobicweekends.com.

SLOVENIEN Konditionsträning med viktminskning

Kombinera enskild hälsokonsultation och fysiska aktiviteter som stavgång, vattengymnastik med mera. Går även att välja enbart konditionsträning.
När: Året runt, valfri veckodag.
Var: Slovenien.
Pris: 5 nätter 5 200 kr all inclusive
www.inshapetravel.se.

TURKIET International aero- bicweek & training- camp deluxe

Muycket träning i lyxig miljö. En klassiker för träningsfolk, många är återvändare.
När: 10–17 september.
Var: Turkiet.
Pris: 12 995 kr all inclusive.
www.aerobicweekends.com.

PORTUGAL Hälsocamp

En vecka som ger grund till ett hälsosammare liv. Välmående, motion och folkbildning på Madeira med ekologisk mat, träningspass och tid med personlig tränare.
När: 30 september.
Var: Madeira.
Pris: 14 995 kr all inclusive.
www.halsocamp.se.

Gränslös träning

Friskis & Svettis kör träningsvecka för en bred målgrupp. Allt från balans, core till cirkelfys, både på stranden och inomhus, även träningsföreläsningar.
När: 15 oktober.
Var: Portugal.
Pris: 11 995 kr halvpension.
www.springtime.se.

SYDAFRIKA Wellness camp i Sydafrika

Tränings- och hälsocoacher leder powerwalks bland vingårdarna, Aqua aerobics i poolen, african yoga, pilates med mera. På kvällarna kan du prova på meditation och mindfulness. Resan vänder sig till dig som vill komma i gång med träningen eller tränar lätt. Veckan ger också möjligheter att uppleva Kapstaden och vindistrikten i Winelands.
När: 15–24 november.
Var: Sydafrika.
Pris: 22 750 kr all inclusive.
www.hummingbirdtravel.se.

En härlig, dynamisk energi
infinns när alla deltagarna
gympar för fullt i sol och värme.
Inga sura miner här!



Hur upplevde du träningsresan?



Katarina Dahl,
28 år, ekonom
– Jag hade inga förväntningar innan, men eftersom jag skulle åka själv på charter så tänkte att det kunde vara bra att göra något aktivt. Jag är ganska van att träna, men trodde inte att jag skulle prova så många olika pass. Allt var bara så inspirerande.



Christoffer Jensen,
37 år, finansiell rådgivare
– Vilken raketstart det blev! Mitt tränande går i vågor, men nu fick man verkligen fokusera. Jag körde tre pass om dagen och hade en del träningsvärk i början. Men efter ett tag tyckte jag till och med att det var kul att springa! Det brukar jag inte göra. Jag klickade i gång och har fortsatt även sen jag kom hem.



Maysan Bååth,
45 år, ekonom
– Miljön, träningen och ledarna får högsta betyg. Jag provade på en massa nya träningsformer som chairdance, kul att kräma sig till musik runt en stol! Det bästa var nog ändå att träna utomhus i solsken. Så bortsett från lite administrativa missar och lite dålig beredskap för regn, så gör jag gärna om det!