

IRONMAN har träffat styrkelyftaren

Anders Johansson

Text & Foto: Joachim Bartoll

Söndag morgon. Klockan ringer vid 06:00 och jag masar mig upp för att åka och träffa Anders Johansson – fd svensk juniormästare i styrkelyft och Strongman av elitklass.

Omkring 11:40 anlände jag till Sundsvall – en stad som har många duktiga styrkeatleter i omgivningarna. Jag hann bara gå igenom stationen innan en nyvaknen Anders Johansson kom och drog med mig till Sundsvalls Atlet Klubb (SAK) invid Sundsvalls sporthus. Hallen ligger i källaren och har några gymavdelningar i anslutning som Anders med ett flin kallade för "fjoll-rummen" – eftersom det bara finns maskiner och några lätta hantlar där. Vi koncentrerade oss på styrkelyftshallen istället, med tonvis av fria vikter, ett riktigt förstärkt trägolv och magnesia i massor. Anders muttrade något om att det var för tidigt på dagen för att kunna köra på maxvikter, men att han skulle göra sitt bästa för att ge Ironmans läsare så brutala och verkliga träningsbilder som möjligt. "Inga trävikter här inte som i vissa byggarbaskor", flinar Anders.

Efter träningen, som tog nästan tre timmar, åt vi lite och satte oss

sedan ned hemma i Anders

soffa och pratade träning, sport, kost och allt därtill.

Joachim Bartoll: Låt oss börja med personen Anders Johansson. Var föddes du och hur var din uppväxt?

Anders Johansson: Jag föddes den 4 december 1975 och växte upp på landet utanför Umeå där vi hade ett litet hobbyjordbruk (med bl a får och höns). Med hobbyjordbruk menar jag att min pappa, som är akademiker, tog över farfars jordbruk och drev det vidare i mindre

skala, som

hobby.

Min familj

består av

pappa

Lennart, mamma Eva-Britt, storebror Erik (28 år), lillebror Lars (21 år) och lillasyster Maria (18 år.) Min familj har alltid varit väldigt sportintresserad. Min storebror Erik har varit Svensk Seniorsmästare i boxning i 75 kg-klassen samt rankad som etta i Norden vid ett tillfälle (han har nu dragit sig tillbaka.)

Själv började jag precis som mina syskon med bollsporter i tidiga år. Som komplement började jag med styrketräning vid 16, vilket genast blev min passion. Då ville jag bli kroppsbyggare.

JB: Vad vägde du när du började med styrketräningen, och hur ökade du?

AJ: Jag vägde 68 kg när jag började och ökade ungefär 1,5 kg i månaden. När jag var nitton och ett halvt vägde jag för första gången över 100 kg.

JB: Hur kom det sig att du började med styrkelyft i stället och för att sedan gå över till Strongman?

AJ: Jag gillade aldrig riktigt tävlingsmomentet i kroppsbyggning, att bara stå på en scen och posera. Sedan kom

det sig att en kompis drog in mig på styrkelyft.



Han hade kollat vad juniorerna tog på tävling och det visade sig att jag var väldigt nära de vikterna. Så jag började med styrkelyft 1994 och var aktiv till 1998. Som junior tog jag svenska rekord i knäböj och marklyft – idag är det dock bara marlyftet som står kvar. Därefter började jag med Strongman 1999 på kul och det visade sig passa mig väldigt bra.

JB: Du nämnde tidigare på träningen att du tränade igenom hela kroppen när du tävlade i styrkelyft, något som många ansåg vara bortkastad tid.

AJ: Jo, jag hade ingen tränare och körde komplementövningar för biceps, vader, rygg osv. Många tyckte att det var onödigt med tanke på att man bara tävlar i tre moment. Men jag var envis och körde mitt eget race. Och det fungerade ju, dessutom har det gjort att jag blivit jämnstark i kroppen vilket var till stor fördel då jag gick över till Strongman. Dessutom körde jag ganska mycket konditionsträning som löpning, vilket jag gör än i dag.

JB: Kan du ge några exempel på vad du gjorde för resultat som junior för våra yngre läsare?

AJ: När jag var 22 år klarade jag bl a 355 kg i knäböj och 338 kg i marklyft.

JB: Hm, det är ju nästan det dubbla mot vad jag tar. Nåja, jag får skylla på att jag är kort. Om vi hoppar fram till nutid, hur lång är du och vad ligger vikten på idag?

AJ: Jag är 184 cm lång och väger 142 kg.

JB: Inte illa, jag antar att många som inte tränar själva och träffar dig tror att du är bara är stor och osmidig?

AJ: Jo, men jag märker ingenting av det. Jag både orkar och kan göra exakt samma saker som jag gjorde innan jag började med styrketräning. Jag sätter hög prioritet på att vara rörlig, vilket krävs om man ska lyckas bra med många utav Strongman-grenarna.

JB: Hur är det med styrkan inför säsongen i år? Har du några exempel på maxlyft?

AJ: Det är stor skillnad på det man



170 kg i militärpress kräver starka axlar.



100 kg Zacke bredvid 142 kg Anders – Sveriges bredaste rygg?

tar på träning och det man presterar på tävlingar, då det verkligen gäller. Dessutom består tävlingarna av olika moment som inte alltid är så lätta att träna på. Men en bra dag drar jag 380 kg i marklyft, bänkpressar 245 kg (med bänkpress-tröja) och knäböjer till bänk med 400 kg med enbart bälte, d v s utan dräkt och lindor, vilket gör stor skillnad. Jag har även gjort några reps på 425 kg i kronlyft och ska försöka ta svenskt rekord på 450 kg under årets första SSM-kvaltävling, Eslövlyftet, den 16:e mars. Det bör tilläggas att jag har som mål att i sinom tid visa upp delar av dessa resultat på tävling.

JB: Imponerande vikter! Du har inte funderat på att börja med styrkelyft igen?

AJ: (Anders skrattar.) Jodå, den dagen jag kan ta världsrekord gör jag comeback.

JB: Vad jag har hört tränar du väldigt mycket. Hur ser en träningsvecka ut för dig?

AJ: När jag var yngre och tränade styrkelyft körde jag samma program hela tiden. Detta fungerade bra och jag ökade hela tiden. Nu när man börjar bli lite äldre måste man dock variera träningen mer för att inte nå en plåtå.

För ungefär ett år sedan började jag köra totalt tio styrketräningsspass och något Strongman-pass i veckan, två timmar per gång. Konditionsträning som innebandy och tennis är inte inräknat i detta, utan tillkommer.



Anders kör "kosmetika-övningar" för ryggen...



... och lite för biceps.

JB: Det är en hel del. Det har sina fördelar att vara ung. Hur ser en typisk vecka ut under lågsäsong?

AJ: En vanlig träningsvecka under uppbyggnadssäsong (vinter) ser ut som följande.

MÅNDAG (18:30-21:00) benträning, 10 set knäböj (olika varianter, frontböj, grunda böjar m.m.). Använder aldrig mer än bälte på träning och försöker ligga runt

400 kg på sista setet i grunda böjar. Kör sedan baksida lår (bencurl), vader och mage. På knäböj så ligger repetitionsantalet på ca 2-3 (för styrka självklart), detta kompletteras med 20 reppare som avslutning, för att få bra uthållighet för övningar som t ex truckpull, drag mm. Tränings-tiden är mellan en och två timmar. Därefter cirka 45 min stretching (viktigt för att klara sig ifrån skador).

TISDAG (17:00-18:15) stockträning (7-10 set), sedan hem och få i sig mat. 20:00-21:15 bröstträning och lite triceps (explosiva relativt lätt), att tilläggas är att jag slutade träna bröst för att det var helt betydelselöst för Strongman, nu när det har dykt upp igen så kör jag det med stor glöd! Avslutar med att stretcha 20-30 min.

ONSDAG är min kosmetika-dag (18:30-19:45), kör då biceps och lats, detta är ett pass som jag tycker är ganska lugnt och kroppen får delvis ta igen sig inför den stundande hårda torsdagen. Passet avslutas med stretching 30 min eller mer.

TORSDAG (18:30-21:00), ett set marklyft, tre set från bockar (ett tungt och två lätta explosiva). Minimiträningsvikt för vanlig mark är 3 rep på 325 kg (ingen dräkt och inget bälte). Därefter shrugs och eventuellt lite frivändningar. Sedan ett lättare benpass. Ibland tennis 21:15-22:30.

FREDAG (17:00-18:30) axlar, bröst och triceps.

LÖRDAG Strongman-träning t ex stenar. Lördag kväll Strongman-träning igen eller biceppass (detta pass är numera borttaget).

SÖNDAG Strongman-träning, biceps och rygg, dessa pass är nu reducerade till ett enda. Strongman-träningen består av lite greppträning och step-up med 100 kg i varje hand. På söndag kväll blir det ofta lite tennis.

Under tävlingsäsongen är jag dock på gymmet högst två gånger i veckan. Men det är ju inte så att jag aldrig tar en vilodag – det gör jag när jag reser i jobbet. Det kan variera, men mitt träningsrekord är 41 dagar i sträck, ibland kan några dagar varannan vecka gå bort. Vila får man göra i graven.

JB: (Skrattar) Jo, det är mitt måtto också. Har du någon mer syn på träning?

AJ: Jag kör alltid så explosivt jag kan. Marklyft kör jag lite annorlunda, egentligen bara ett set. T ex 4-5 reps på 120 kg, en etta på 170 kg, en etta på 220 kg och sedan lägger jag på det jag ska träna. På så sätt är det bara ett riktigt set marklyft. Det är inte bara fysiken utan även psyket som är viktigt i styrketräning. Omdu vet att du ska köra fyra set marklyft med en viss vikt, så kan det vara jäkligt svårt att bli peppad. Men när jag vet att jag bara ska köra ett set så är jag alltid superskärpt, då blir det kul! Därefter kör jag från bockar (kronlyft). Ett tungt set och två lite lättare, sedan kör jag inte mer. Eftersom jag tränar så mycket för övrigt, blir folk chockade av att jag tränar så lite marklyft.

Sedan för jag inte, till mångas förvåning, träningsdagbok. Jag har senaste månaden i minnet, det räcker. Jag har ingen nytta av att gå tillbaka några månader bara för att se vilken övning man körde eller hur många set eller repetitioner jag låg på. Det är ointressant. Det är så mycket annat som spelar in som t ex hur man skötte kosten och sömnen, om man var stressad på jobbet eller om man hade kärleksproblem. Skulle man bokföra allt det så skulle man ägna mer tid åt att skriva än at träna (skrattar Anders.)

JB: Med denna mängd träning tror säkert många att du är dopad. Men du är ju bevisligen helt ren.

AJ: Ja, det är det som är bra med SAK. Vi har oförberedda doping-

kontroller inom klubben. På så sätt vet vi att alla tränar rent, utan otillåtna preparat.

JB: Med tanke på din vikt och träningsmängd måste du äta en hel del. Hur ser kosten ut en vanlig dag?

AJ: När jag räknade tidigare så låg jag på ungefär 10 000 kcal per dag. Förr åt jag enbart mat och inga kosttillskott alls. Det var först förra sommaren som jag började lite smått med kosttillskott och genast fick bra resultat. Har gått upp ungefär fyra kilo sedan dess. I övrigt äter jag så näringsriktig mat som möjligt, sex till sju gånger per dag. Jag är väldigt seriös och driven i allt jag gör. Jag dricker aldrig alkohol och jag äter väldigt sällan godis och chips. Och så (skrattande) dricker jag 40 liter mjölk i veckan.

JB: 40 liter? Det kanske är dags att fråga om sponsring hos ett mejeri? Skämt åsido, hur ser du på Strongman som sport? Hur har utvecklingen varit?

AJ: Strongman har vuxit något enormt de senaste åren. Även en liten tävling i någon avlägsen by tio mil in i norrländska skogen, kan lätt dra en publik på över 1000 betalande personer.

JB: Med tanke utvecklingen inom sporten och din ålder ligger du väl väldigt bra till?

AJ: Jo, framtiden ser ljus ut. Men det beror mycket på att det gått så bra för Magnus Samuelsson. Annars hade nog inte sporten varit så stor här hemma som den är i dag. Det har inneburit mer uppmärksamhet i media, bättre sponsorer och förhoppningsvis mer prispengar. Så med tanke på min ålder, och att jag blir starkare för varje månad, så ligger jag nog ganska bra till. En annan kul grej med Strongman är att det ger perspektiv på hur stora skillnaderna i styrka är, framförallt på lite mindre, lokala tävlingar. På en tävling förra året skulle vi t ex dra en lastbil i sele 20 meter. När alla utom två hade kört hade ingen fått den i mål. En finne var näst sist och han drog den i mål på 38 sekunder, vilket blev som en chock för publiken – tänk att någon orkade få den i mål! Självt var jag siste man och drog den i

mål på 18 sekunder (!). De som var sämst drog bara lastbilen fem-sex meter. Sådant ger kontrast åt tävlingen och är kul!

Dessutom är grenarna anpassningsbara och består av moment som att dra, släpa och lyfta objekt vars vikt åskådarna kan relatera till. Jag tror att detta är roligare för den breda publiken än en styrkelyftstävling där det bara är något kilo på stången som skiljer de tävlande.

Men jag kan tycka att det känns lite hopplöst med den stora variationen grenar mellan olika tävlingar. På finaldagen på SM så är det i alla fall standard med Arm over arm. Varför? Ja, inte är det jag som gör grenvalen tack och lov.

JB: Om vi ser på sporten internationellt, har du några åsikter?

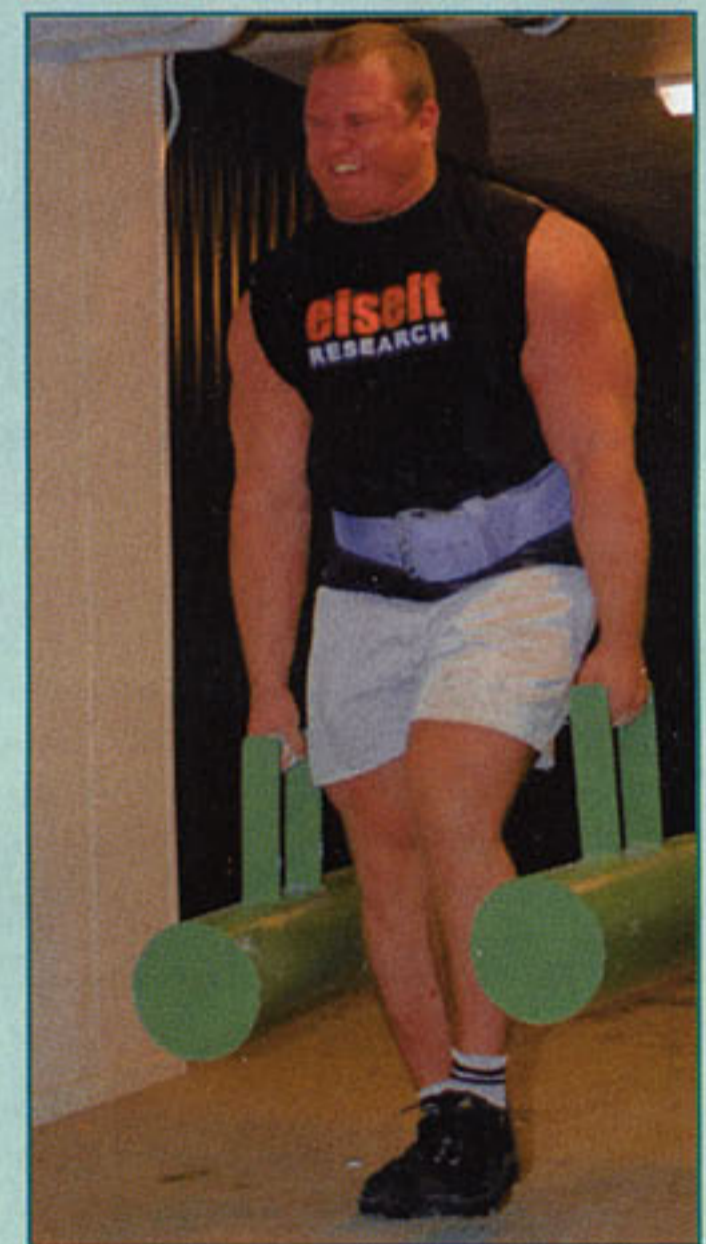
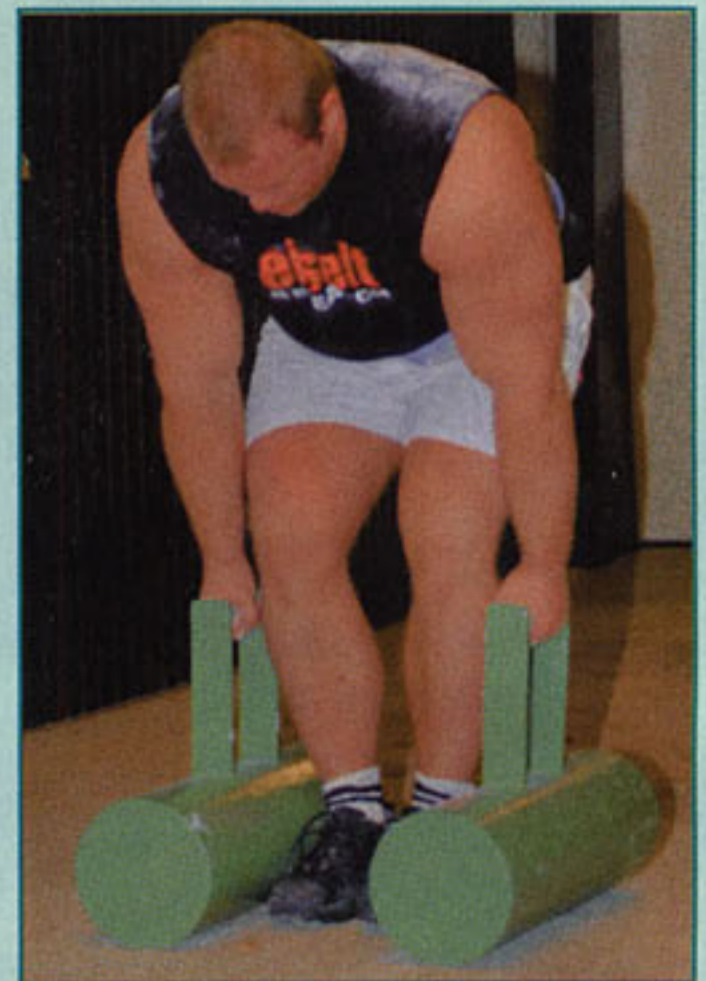
AJ: Jag är förvånad över hur låga prissummorna är på internationella tävlingar. Här i Sverige är förstapriset ungefär 10-15 000 kronor, plus en liten summa för varje grenseger, medan en internationell proffstävling kan ha prissummor på 60-, 40- och 20 000 kronor totalt om man placerat sig på pallen. Naturligtvis är det mycket lättare att vinna en tävling i Sverige än att komma trea på en proffstävling, ändå är det nästan ingen skillnad på prissummorna. Det är bara att hoppas på att det blir bättre.

JB: Hur ser tävlingssäsongen ut? Kommer du att ställa upp i kvältävlingarna?

AJ: Ja, jag kommer att ställa upp i samtliga kvältävlingar under våren. Nu är jag ju redan kvalificerad till Sveriges Starkaste Man (SSM), men Råstark i Linköping och Mr Gällivare Stark ger också kvalificering till Strongman Super Series-finalen i Stockholm och till Skandinaviska/Nordiska mästerskapen i Piteå. Jag hoppas komma topp två på SSM så att jag får åka till Världens Starkaste Man.

JB: Med tanke på dina resultat borde det vara fullt möjligt. Du och Jörgen Ljungberg vann ju Par-SM förra året, men ni fick inte åka till Par-EM?

AJ: Innan tävlingen var det sagt att vinnarna skulle få åka till Par-EM. Men något blev fel i avtalet med



Farmers walk med hemmagjorda "hantlar" på 160 kg!

det internationella förbundet och resan blev aldrig av. Jäkligt tråkigt faktiskt. Man tycker att de borde ha kollat detta ordentlig i förväg. Vi får väl se hur det blir i år.

JB: Tidigare har bänkpress, Conans wheel och Arm over arm inneburit problem för dig. Jag antar att du tränar lite extra på dessa inför kommande säsong?

AJ: Jo, det stämmer. Men jag har även tränat hårt på stockpress. För



Grunda knäböj på 405 kg ned...



... och upp igen!

någon vecka sedan gjorde jag tre reps på 157 kg i stockpress (samma som på SM), vilket borde göra mig till en av de bästa i denna gren på SSM eftersom Torbjörn Samuelssons svenska rekord är 160 kg på tävling. Å andra sidan har även de andra förbättrat sina resultat, så det kommer att bli mycket intressant när vi väl möts på scen.

Bänkpresen och Conans Wheel har jag också arbetat på, vilket har givit bra resultat.

Styrketräningen är inga problem, där tränar jag med många andra styrkelyftare på SAK. Där är det bra stämning och man skriker och peppar varandra. Strongman-träningen däremot driver jag helt själv. I övriga Sverige är de oftast ett gäng som tränar tillsammans – t ex Magnus, Torbjörn och Niklas Hult – så jag är nog den ende inom eliten som tränar helt själv. Men det funkar väldigt bra och motivation finns så det blir över. Dessvärre är det lite svårare att träna på Arm over arm, då man först och främst behöver en lastbil med förare att dra, sedan en

plattform att sitta på samt någon som hjälper dig undan med repet. Jag får väl försöka övertala polarna att ställa upp, (skrattar Anders.)

JB: Det låter lovande. SSM kommer verkligen att bli intressant i år. Vad har du för framsiktiga mål?

AJ: Att vinna Världens Starkaste Man inom fyra till fem år.

JB: Låter knappast som en omöjlig uppgift. Hur har det varit med sponsring för din del?

AJ: Jag har väl varit lite för blyg för att söka sponsorer. Men företaget jag jobbar på, SCA, sponsrar mig

och sedan har jag Eiselt som sponsor på kosttillskott.

JB: Om vi byter ämne. Har du några fritidsintressen, förutom träning menar jag?

AJ: (Anders skrattar) Det blir väl inte så mycket fritid över. Jag jobbar heltid med forskning inom pappersmassa-industrin och reser ganska mycket. Mina intressen är väl egentligen träningen och att följa med i vad som händer i Strongman-världen. Jag har bland annat spelat in var enda program som sänts på Eurosport de senaste åren. Annars är det väl tennis, innebandy, fiske och att umgås med mina kompisar.

JB: Något annat som du vill berätta om personen Anders? Framtidsdröm, favorit mat, egenskaper osv?

AJ: Min dröm är givetvis att bli Världens Starkaste Man. Som person är jag lugn och analytisk. Min favoritmat är kinamat. Favoritdryck är givetvis mjölk (5 liter om dagen). Mitt motto jag lever efter är, "Vila

får man göra i graven". Styrkan kommer från min mors sida. Och när det kommer till musik så är det Eurodisco som gäller på gymmet.

JB: Jag hörde att du testade tyngdlyftning förra året. Hur gick det?

AJ: (Anders skrattar) Jo, det stämmer. Jag gjorde debut i en serietävling i oktober förra året. Hade aldrig testat ryck och stöt tidigare, så det blev bara 110 kg samt 145 kg, 255 kg totalt. Kanske inte så bra resultat, men det var som sagt ganska ovant och svårt med tekniken, (avslutar Anders fortfarande skrattande.)

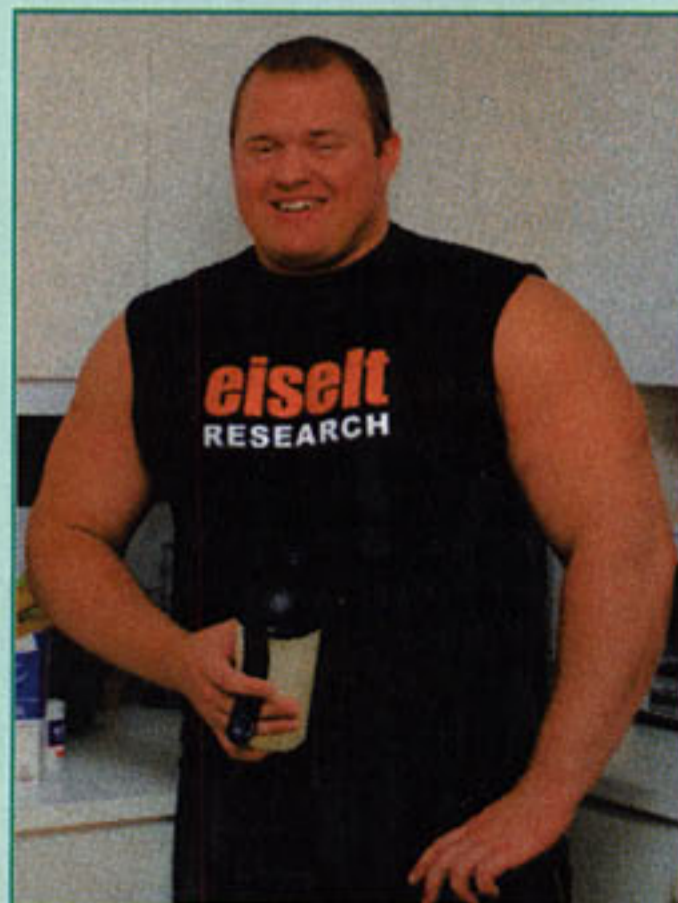
Anders Meritlista

Strongman

- 4:a kvalgrupp 1 SSM, 1999 (1:a SM kval i Vimmerby)
- 2:a Piteå (efter Harri Simmonen)
- 3:a SSM, 2000
- 2:a Råstark Linköping, 2001
- 2:a kval för SSM 2001, Östersund
- 2:a Arvidsjaur, 2001 (efter Harri Simmonen)
- 1:a Lag-SSM, 2001
- 3:a SSM, 2001

Styrkelyft

- 1:a Junior / Nordiska mästerskapen
- 2:a i junior VM
- 1:a i senior Nordiska mästerskapen



Alltid bra med lite proteindryck!