

# Sabina

## ”Livet ska inte vara en fight

Hon gråter i varje avsnitt av *Biggest loser*, vill skala bort träningshetsen och tycker att all träning börjar på insidan. PT:n och coachen Sabina Dufberg anser att träning ska vara en del av ditt liv – men den ska inte vara allt.

Av Emma V Larsson Foto Anders Gåhlin

**S**abina står bredbent med händerna i midjan.  
– Ge allt! ropar hon högt och stirrar stint på mannen som gör burpees bredvid henne. Svetten lackar där nere på golvet och Sabina rör inte en min.  
Hon har precis demonstrerat rörelsen flera gånger om och förutom en liten svettpärla i ena tinningen ser hon oberörd ut – och stark – hennes muskulösa kropp är helt klart van vid burpees. Det syns.

Stentuff och hård. Det är så TV gärna vinklar den kvinnliga PT:n i *Biggest loser*. Men Sabina bara skrattar avväpnande när vi pratar om det.

– Det där var lite svårt att vänja sig vid i början. Men det är TV, man får inse det. De visar bara upp en bråkdel av allt som egentligen händer. Tittarna får inte se alla känslor och samtal som faktiskt utspelar sig mellan mig och deltagarna, förklarar hon.

För många känslor är det. När Sabina nu följer serien på TV blir hon lika tagen varje gång.

– Jag grinar i varje avsnitt, avslöjar hon.

Den Sabina som jag pratar med är förvisso stentuff, men snarare mjuk än hård. Hon pratar mycket, skrattar ännu mer, svär och visar känslor. Det är därför hon arbetar med något som berör henne. För coaching och PT-jobb handlar om så mycket mer än om svällande muskler och kaloriräkning. Kanske till och med om allt annat än just det.

– God hälsa är en helhet i livsstilen. Träning är bara en ingrediens, det är en del av det man bör göra för att må bra. Om man vill ha en hälsosam balans i livet så handlar det om rutiner.

”Du måste kunna hantera livet”

Sabina förklarar att oavsett hur situationen ser ut så börjar arbetet på insidan – alltid.

– Det är där motivationen finns. Man måste kunna hantera sig själv och livet för att förändra något. Man måste träna på att satsa på sig själv och det man behöver. Det är ofta beteenden som gör att vi får dålig hälsa och övervikt.

Det är ingen slump att deltagarna i *Biggest loser* har stor övervikt och att majoriteten har trauman att bearbeta för att förstå varför de är överviktiga. Deltagarnas inre mentala resa är största anledningen till att Sabina tycker så

mycket om uppdraget.

– Det är inte antalet bullpåsar som är det viktiga här, utan ett beteende som är betingat med känslor. De behöver få en förändring på insidan för att kunna ändra utsidan. Det är inte så enkelt som att bara dra ned på kalorierna, inte om det ska bli en långsiktig förändring.

Det är ett oerhört givande uppdrag men också mycket svårt och känslamt. Med rollen som PT kommer ett ansvar. Deltagarna känner tillit till Sabina och öppnar upp om svåra saker.

– Det är jättehäftigt att få vara med om resan som de gör. Jag blir väldigt engagerad. Det finns liksom aldrig något facit på vad som fungerar, för det handlar om en mängd olika livsberättelser och personligheter. Det kan också vara oerhört svårt och orättvist när någon åker ut. Men det är konceptet, det är bara att acceptera.

Stress stort problem

Sabina har över 22 års erfarenhet av att leda andra i träning och arbetar som personlig tränare och träningskonsult på Sturebadet i Stockholm. Det absolut vanligaste hälsoproblemet som hon märker av i sitt arbete är stress.

– Många är medvetna om kost och träning, men man fokuserar på det så mycket att man bli fixerad och det skapar ännu mer stress. Då lägger man in massa energi och får inte själva belöningen. Man får helt enkelt inte resultaten man eftersträvar. Stress medför att kroppen inte är funktionell, de hormonella signalerna påverkas och kortisolpåslaget påverkar kroppens normala funktioner, som bland annat sömn, ämnesomsättning, minne, koncentration och metabolism. Det blir en ond cirkel och i längden kan stress leda till olika livsstilssjukdomar.

Det viktigaste är att minnas att livet inte ska vara en fight, det ska vara något man njuter av. Sabina tycker att träning och bra kost är redskap för att nå dit, men det ska inte betyda allt.

– Dieter går bort. Det måste finnas ett långsiktigt tänk. Man vill ju leva om tio år också. I Sverige råder en viss hälsohets just nu, många går runt och känner sig missnöjda med sig själva istället för att fokusera på det positiva.

Sabina har själv jobbat på sin insida i många år. Hon tycker att det är märkligt att det mentala inte får större plats, att det inte alltid kommer först.

# ght''



## Snabbkoll på Sabina

Finns alltid i kylskåpet  
Turkisk yoghurt, naturell kvarg och mjölk.  
Riktigt smör och ost. Grönsaker och alltid  
halloumi, samt fetaost.

Tränar helst  
Funktionell träning där många muskelgrupper  
aktiveras. Som mitt pass Tabata four extreme  
i boken. Det görs på bara 20 minuter men  
mjölksyran sprutar och det ger fantastiska  
resultat.

Livsmotto  
Lev livet fullt ut varje dag.

Gör en ledig dag  
Spenderar den med familjen, oftast med  
fokus på barnen.

Vad driver dig i det du gör  
Friheten i att vara egen. Vill ha friheten och få  
utlopp för kreativitet. Att jag har ett angenämt  
jobb med människor som vill ha förändring.  
De är glada och motiverade.

Sabina  
Dufberg

Ålder: 41

Familj: Tvillingarna Selina och  
Nicholas som blir två år i sommar,  
maken Anders och hunden Milo.

Gör: Coachar människor i allt från  
kost, till stresshantering och träning.  
PT i Biggest loser.

Bor: I nyköpt villa  
utanför Stockholm

– Jag upprätthåller min hälsobalans naturligt. Ja, jag kan äta bullar och jag dricker vin. Men jag tar inte tio bullar och jag dricker inte en hel flaska. Det är rutin för mig, en livsstil som kommer från att jag har jobbat på min insida. Jag gör de prioriteringar jag kan för att vara den bästa eliten av mig själv. Kvaliteten på ens träning är A och O för resultaten. För att få kvaliteten och fokus krävs närvaro i stunden, mindfulness.

Hon bär med sig tanken om mindfulness överallt. Sabina börjar därför alltid sina träningspass med att andas. Hon ställer sig stadigt på golvet eller marken. Hon tar ett, två, tre djupa andetag, koncentrerar sitt fokus samtidigt som luften fyller hennes lungor. Ser till att hon är här och nu. Och så börjar hon.

Men man måste öva för att hitta de där rutinerna, lite i taget. Det gäller både träning, mindfulness och kost. Om man dricker kaffe med tre sockerbitar kan man börja med att minska till två. Så småningom till en och sedan dricka kaffe helt utan socker.

– Då kommer du till slut att tycka att tre sockerbitar smakar äckligt.

Lever sin drömvardag

Rörelse har länge varit en essentiell del av Sabinas liv. Hon har alltid varit lite av en pojkflicka beskriver hon. När hon var liten älskade hon bollsport.

– Jag har alltid varit fysisk, jag sprang, hoppade och klättrade som barn. Mina drömjobb var antingen skådespelerska eller att arbeta med

val. Den dag jag startade eget så jag upp mig från ett toppjobb bara för att följa min dröm. Det har lett mig till dagens situation och jag stormtrivs! Detta är 100 procent mitt val. Det är en förmån att få arbeta med det man tycker om och det ligger mycket jobb bakom det.

Träningen som blir av

Sabina har nyligen gett ut sin andra bok, ”Snygg & Stark, den ultimata träningsguiden”. Boken sammanfattar hennes träningsfilosofi på ett enkelt sätt: Den bästa träningen är den som blir av.

– Jag vill visa att det kan vara enkelt, att man inte behöver krångla till det i onödan. Alla har inte viljan eller möjligheten att gå på gym eller ha en egen PT. Jag vill möta den gruppen människor och inspirera dem. Det är möjligt att träna ändå.

Sabina är själv relativt nybliven mamma till tvillingar, hon vet att tiden inte alltid räcker till. I boken delar hon med sig av träningspass som kan utföras hemma, i naturen, på resan eller vart du än befinner dig. Du behöver inga redskap annat än din egen kropp. Boken är upplagd med övningar för både kondition, styrka och stabilitet som en helhetsträning för hela kroppen.

”Lev livet fullt ut”

Sabinas tvillingar är snart två år. Att bli mamma medförde stora förändringar, men det var hon mer än förberedd på. Barnen är födda genom surrogat eftersom Sabina inte kan få barn själv.

– Vi kämpade länge och att bli mamma

## I Sverige råder viss hälsohets just nu, många går runt och känner sig missnöjda med sig själva istället för att fokusera på det positiva.

hälsa och sport.

Hon gick sin första träningsutbildning som 16-åring. Det var på dåvarande Friskis och Svettis i hemstaden Flen. Sabina blev den yngsta ledaren i Sverige. Sedan dess har hon varit med och byggt upp friskvårdsanläggningar, har coachat allt från elitidrottare till rehabiliteringspatienter och vanliga motionärer. Hennes mamma är ergonom och sjukgymnast och tillsammans driver de i dag företaget Laine Lifestyle Consulting.

– Att driva företag med min mamma går fantastiskt bra. Hon är otroligt kunnig. I företaget kompletterar vi varandra, jag är gasen och hon är bromsen, konstaterar Sabina med ett skratt.

Idag lever hon sin drömvardag, det finns inga tvivel.

– Jag föreläser mycket om att välja sin egen situation, sitt eget liv. Alla har den makten och skyldigheten gentemot sig själv. Jag har också gått på törnar och varit anställd där jag inte trivts, men jag har ändå alltid gjort mina egna

var ingen chock. Det var ett väldigt genomtänkt beslut och jag förstod att vardagen skulle förändras extremt mycket. Det positiva med att bli förälder så sent är nog att jag har en annan mognad och inställning idag. Jag är lugn i att jag inte hinner leva livet som jag brukade och är glad om jag hinner få in ett träningspass i veckan nu. Svängningar i vikt och träning är naturligt och oftast ingen stor grej, så länge det håller sig inom rimliga gränser.

Vardagen är varierande för Sabina. Nästa vecka ska hon på en träningsresa till Grekland och där blir det två träningspass om dagen. Hemma smyger hon in några minuters rörelse här och var. Kanske tjugo minuter på motionscykeln eller träning med vikter.

– Man kan inte gå runt och ha ångest för det där. Man måste hitta en balans för att kunna leva här och nu. Mitt livsmotto är att leva livet fullt ut. För mig är mina barn viktigast i livet. Men om inte jag mår bra så kommer jag inte vara bra för mina barn. Att ge sig själv omtanke är därför jätteviktigt.

### Sabinas tips

#### Kickstarta sommaren!

1. Den bästa träningen är den som blir av. Allt är bättre än inget.

2. Förändra den befintliga träningen, gör en förändring till något som du är lite sämre på. Många fastnar alltför lätt i samma rörelser. Att alltid träna inom sin bekvämlighetszon = döden för resultat.

3. Om du vill ha snabba resultat finns det en effektiv träningsform där du aktiverar både muskler och förbränning: Backintervaller. Dela upp i långa och korta intervaller men kör på 100 procent hastighet.

### Hitta hälsobalansen

1. Kosten: Gör de förändringar som inte känns jobbiga. Om du älskar mackor och äter tre om dagen, sluta inte äta det men minska ned till en om dagen. Sätt inte upp förbud. Gör små förändringar till hållbara rutiner.

2. Träningen: Förändra din träning. Se alltid till att den lever och förändras.

3. Det mentala: Börja öva på att se det positiva varje dag. Många av oss definierar oss själva med våra misstag. Om du bestämt dig för att träna tre gånger i veckan men går på två pass, se det då inte som ett misslyckande. Du fick ju två träningstillfällen, det är en vinst! Notera alla positiva förändringar, skriv dagbok eller säg det högt för dig själv. Framgång föder framgång.

Sabina om

### Elite Brain Training

Jag har utvecklat något som jag kallar för Elite Brain Training. Det handlar om att träna hjärnan. Mindfulness betyder att man ska uppleva medveten närvaro här och nu, det är egentligen ett sätt att vara. Genom att träna på mindfulness kan man lära sig att hantera livet. Det påverkar negativ stress, ger ökat fokus och hjälper en att vara den bästa människa man kan vara. I Elite Brain Training bakar jag även in träning, för fysisk aktivitet är också viktigt för hjärnan, liksom viktiga näringsämnen som bra fetter. Allt handlar om helheten. Om att kontrollera och bryta mönster, att kunna hantera stress som i värsta fall kan orsaka livsstilssjukdomar som diabetes, högt blodtryck, fetma och utbrändhet.

# Sabinas träningsprogram – Fantastic 60

Ett träningsprogram med sex övningar som du kan göra var som helst. Övningarna ger uthållig styrka för hela din kropp. Programmet är hämtat från boken Snygg & Stark.



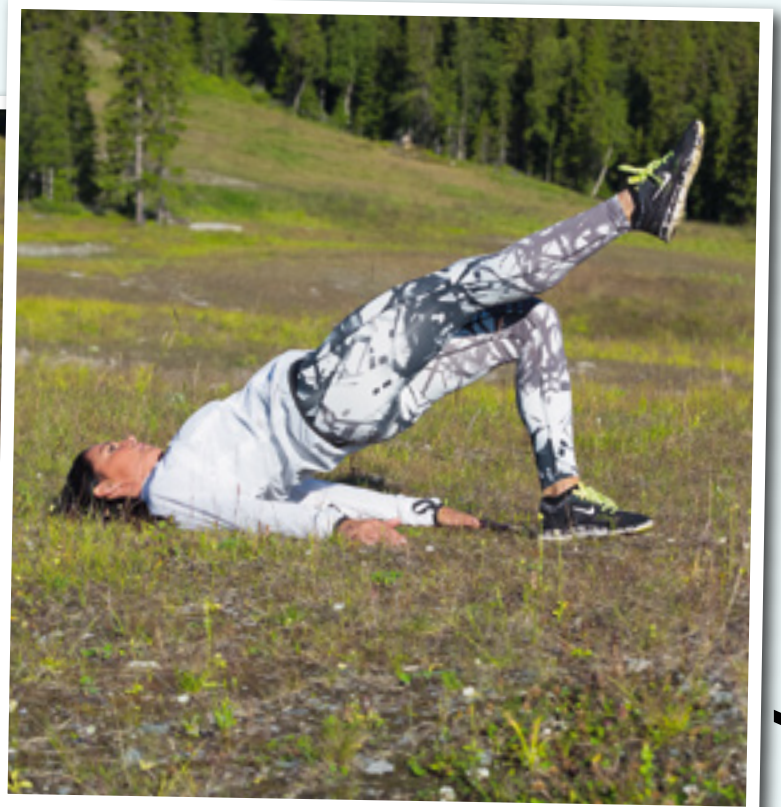
Gör  
övningarna  
i tre varv!

Varv 1 gör du 30 reps  
av varje övning.  
Varv 2 gör du 20 reps  
av varje övning.  
Varv 3 gör du 10 reps  
av varje övning.

## Knäböj

Knän och tår ska peka i samma riktning. Tyngden ska ligga på hälarna. Sträck upp bröstryggen och spänn magen. Kom ner i 90 graders vinkel i knäna.

- Tyngre alternativ: Gör ett upphopp istället för att bara resa dig.



## Enbensbäckenlyft

Det sträckta benet ska hållas still, rakt ut från höften. Hög bäckenet så högt du kan och sänk det igen. Arbeta med ett ben i taget.



### Armhävningar

Händerna placeras brett isär, bröstet ska nudda marken mellan dina händer, tyngden ner i dina händer. Spänn magen medan du höjer och sänker kroppen med hjälp av armarna.



### Situps med stöt

Ju närmare kroppen du placerar fötterna desto tyngre blir övningen. Ha fötterna kvar i marken, sträck upp ryggen och pressa armarna uppåt och bakåt. Gör övningen genom att stöta upp kroppen explosivt och bromsa ner.





Övningarna  
är hämtade ur  
Sabina's nya bok.



## Ryggresningar

Blicken ner i marken och behåll en rak linje i nacken, spänn magen och behåll båda fötterna kvar i marken medan du långsamt höjer och sänker ryggen.



## Utfallssteg

Gå ner hela vägen med knäet till du kommer i 90 graders vinkel. Pressa fram höften och rätta sedan på kroppen och kom upp igen. Byt ben för varje repetition.