

För nio månader sedan födde hon dottern Melissa och nu är Natalie Niska i sitt livs form. -Det har inte varit några problem att komma igen efter graviditeten. Tvärtom. Om några veckor står hon på fitnessscenen för första gången i sitt liv.



Bebis i vagn funkar oftast fint så länge det finns något spännande att titta på. Natalie Niska blev mamma till Melissa för nio månader sedan. Nu är hon i sitt livs form. FOTO: PÄR BÄCKSTRÖM

Superstark efter förlossningen

Nyblivna mamman Natalie, 23, laddar för sin första fitnessstävling

-Mmmm...

Nio månader unga Melissa njuter ljudligt av den mosade frukt som mamma Natalie matar henne med. Snart ska bebisen sova och Natalie laddar för dagens träningspass, det gör hon med torsk och broccoli.

Det blir mycket torsk och broccoli på tallriken just nu för 23-åriga Natalie. I början av juli ska hon stå på scenen i en minimal bikini för att visa vad hon åstadkommit under många timmars slit på gymmet och det gäller att få fram en bra definitionen utan att förlora alltför mycket muskelmassa under tiden.

- Därför kombinerar jag dieten med extra mycket träning, säger Natalie som sedan barndomen är van vid en stor mängd fysisk träning.

I många år var hon tävlingssimmerska och bäst i länet på 100 och 200 meter fjärlssim. Hon tränade flera timmar om dagen.

EFTER GYMNASIET TRÖTTNADE hon på simningen. När tränarna dessutom slutade la Natalie ner simmarprojektet men kunde inte leva utan träning. Hon började tillbringa alltmer tid på gymmet och hittade ganska snart ut till de fria vikterna.

Det var när hon började läsa olika fitnessprofilers bloggar på nätet som hon bestämde sig för att hårdatsa på att skulptera sin kropp med hjälp av tungstyrketräning.

- Jag tyckte att de där fitnessstjärnorna hade de snyggaste kropparna jag sett och ville också se likadan ut. Jag hade aldrig hört talas om bodyfitness men förstod rätt snabbt att alla de jag såg upp till tävlade och det bestämde jag mig också för att göra. Jag har ju alltid älskat att tävla.

DET VAR VIA OLIKA bloggar och youtubeklipp Natalie lärde sig att sätta ihop egna träningsprogram, det var också där hon klurade ut rätt teknik för olika övningar. Hon har aldrig tagit hjälp av proffs, men har ibland tränat tillsammans med en kunnig killkompis. Natalies sambo delar inte hennes intresse för träning men stöttar tävlingssatsningen fullt ut.

Egentligen hade Natalie tänkt ställa upp i nybörjartävlingen Tammerpokalen i Sundsvall redan under förra sommaren, men när graviditetsstickan i början av 2012 visade ett plus sköt hon upp projektet ett år men träningen var det inte frågan om att skjuta på.



Fitnessstjärnorna hade de snyggaste kropparna jag sett..



- Jag fortsatte att gymma fram till vecka 30 då mina foglossningsbesvär satte stopp för styrketräning.

SEDAN ÄGNADE SIG NATALIE åt att cykla på motionscykeln och att promenera. Just promenader var också det som fick igång henne efter förlossningen. Hon berättar om timplånga vagnspromenader i väntan på efterkontroll och OK-stämpel hos barnmorskan sex veckor efter att Melissa fötts.

- Visst hade jag både tappat muskelmassa och lagt på mig mer fett men det gick snabbt att komma igen och jag har faktiskt aldrig varit i en bättre form än nu och därför är jag glad att jag tävlar först i år.

Att det skulle vara några problem med att träna med bebisen är inte Natalie. Tvärtom.

- Man får skapa sin egen träningstid. Kan man inte gå på gymmet så går det bra att träna hemma. Armhävningar, situps, plankan, ryggups, upphopp, jogga på stället, utfall, knäböj - det finns ju hur mycket som helst man kan göra! Kör lite övningar medan bebisen sover eller låt hen titta på, de små älskar ju när det händer saker runt dem.

Natalie tycker också att det funkar

bra att ta med barnet till gymmet, det gör hon själv då och då.

När det gäller träning och kost tycker Natalie att det är viktigt att äta ordentligt, särskilt om syftet är att bygga muskler. Hon ligger själv normalt på cirka 3.500 kalorier om dagen. Just nu är hon dock mitt uppe i en diet inför sommaren debuttävling i fitness och ligger på ett kaloriunderskott.

-Men även om man dietar får inte kaloriunderskottet bli för lågt. Då tappar man muskelmassa och den har man slitit hårt för.

EFTERSOM TILLVARON handlar mycket om träning och sund kost för Natalies del har hon influerat och inspirerat andra, bland annat sin yngre bror till att ta tag i hälsan.

- Det är jättekul. Jag har gjort ett kostschema åt honom och snart ska han också börja träna med mig.

Själv har Natalie fullt fokus på 6 juli. Det är dagen T som i Tammerpokalen, nybörjartävlingen som avgörs i Sundsvall.

BIRGITTA LINDVALL WIIK

birgitta.wiik@norrbottnensmedia.se
0920/26 28 32