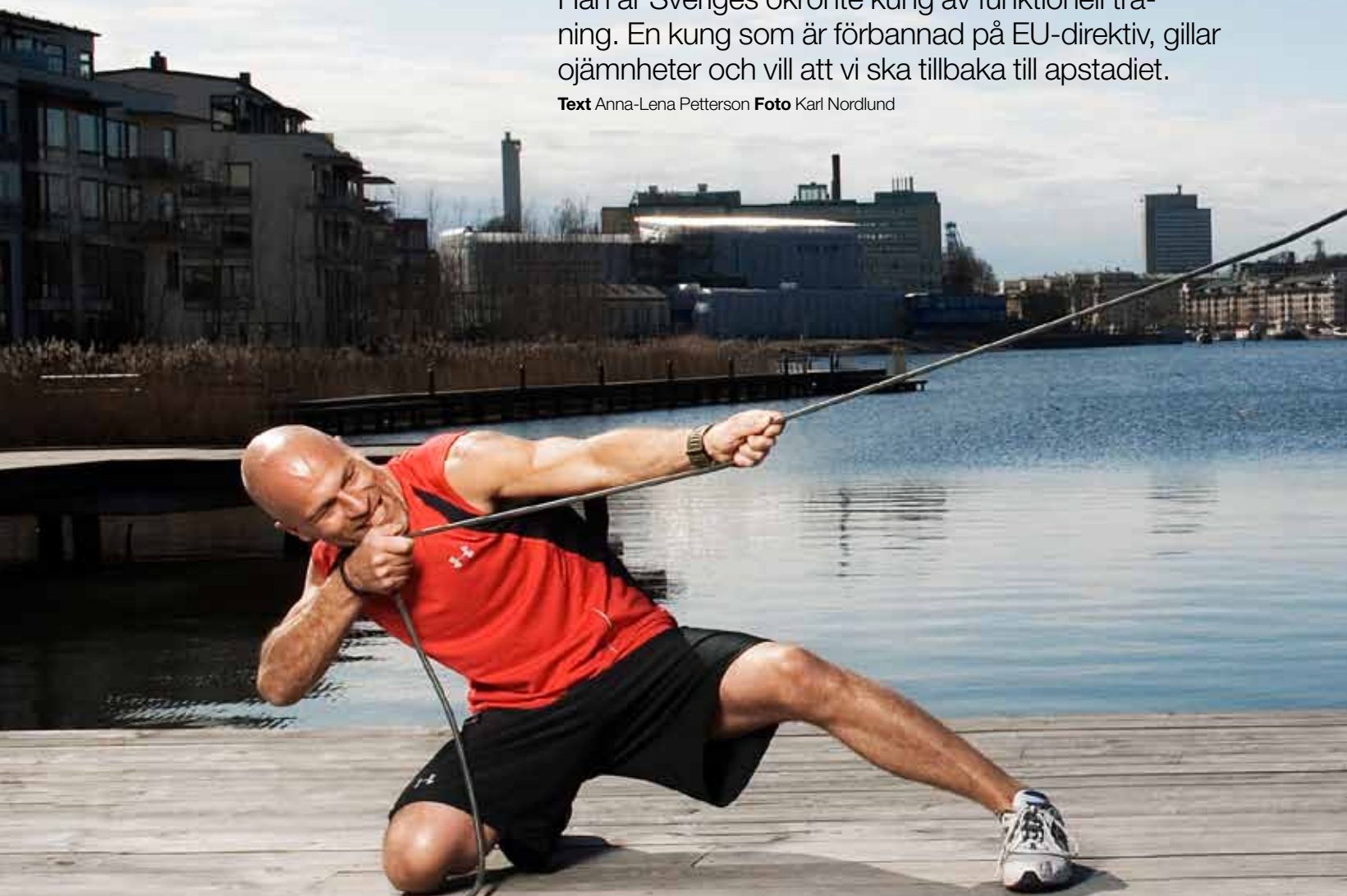


# Jose Nunez

## – Kungen av funkti

Han är Sveriges okrönte kung av funktionell träning. En kung som är förbannad på EU-direktiv, gillar ojämnheter och vill att vi ska tillbaka till apstadiet.

Text Anna-Lena Petterson Foto Karl Nordlund



**J**osé Nunez älskar hälsa och älskar inte mindre att prata om hälsa. Den dryga två timmar långa intervjun blir till slut nästan för mycket för att kunna ta in, så där som det blir när man träffar människor som verkligen brinner för sitt jobb. Men José jobbar inte.

– Jag har slutat säga att jag jobbar, för jag har svårt att skilja på när jag jobbar och när

jag inte jobbar. Jobbar jag nu, till exempel? Så jag säger att jag donar, och jag donar dygnet runt.

Vi möts på ett kafé på Söder i Stockholm, bara ett par kvarter från Slussen där José Nunez träningsklubb Bodies in motion ligger. Ett mycket passande namn, José's träningsfilosofi handlar just om rörelse. Och om vad som gör oss människor unika.

– Evolutionen måste ju vara den mest grundläggande studien av människan som någonsin har gjorts, säger José. Vi som människor har fått massor av egenskaper och färdigheter genom miljontals års utveckling. Och jag kan inte hjälpa att jag tror att om vi ser till vad som är naturligt för oss, så är det också bra.

José vänder sig emot det mesta som gym-

# on



## José Nunez

**Ålder:** 42. »Jag funderade på det för ett par dagar sedan, om jag var 42 eller om jag blivit 43. Det säger en del om hur mycket jag bryr mig om ålder.«

**Bor:** Hus i Stockholm.

**Familj:** Barnen Hannah 18, Thea 6, sambon Katarina Woxnerud och bonusbarnen Albin 6, och Gustav 4.

**Gör:** »Jag håller på att bli hälsomänniska, från att ha varit träningsmänniska. Jag håller på och sprider funktionell livsstil – det låter ju skitmossigt. Jag är också personlig tränare och fystränare åt idrottslag, till exempel 08 basket.«

De flesta av Fitness Magazines läsare känner José som mannen bakom träningskoncept som aerobox och athletic. Han driver träningsklubben Bodies in motion på Söder i Stockholm.





### Så tränar José:

»Jag tränar minst en kvart tjugio minuter om dagen. Det blir lite vad jag känner för, just nu blir det helkroppsträning, det är ingen ordning på det alls och det trivs jag jättebra med. Jag tränar två gruppass varannan vecka, det är vad jag hinner med.«

### Så äter José:

»Jag är jättemedveten om det funktionella även när det gäller maten och försöker så långt det går att äta från det ursprungliga, alltså råvaror som är så lite raffinerade som möjligt. Och de gångerna jag inte gör det kan jag äta med gott samvete, eftersom jag vet att jag oftast äter bra.«

**»Allt hänger ju ihop. Träningen går aldrig bättre än dagishämtningen, samboförhållandet eller ekonomin.«**



men genom åren har bultat in i huvudet på miljoner människor; »gå inte djupare än 90 grader i knäböj« och »håll handtaget i latsmaskinen rakt«. När jag drar parallellen till amerikanska restauranger som ständigt har »Caution! Wet floor«-skyltar framme, nickar han frenetiskt.

– Man försöker skapa en falsk trygghet så att man inte kan skylla på dem om någon skadar sig. Vad är det som är så fel med att hålla handtaget i latsmaskinen snett? Testa! Då bildas en ojämnhet i kroppen som den måste balansera upp, det blir mycket bättre träning. Vad är man så rädd för? utbrister han.

Gymmen har, enligt José Nunez, länge varit för fokuserade på att folk inte ska skada sig. Detta har skapat disfunktionella kroppar – som förvisso är starka i vissa rörelser, men inte i de rörelser vi använder i vår vardag.

– Man måste våga vara nyfiken ... börjar han och ser frustrerad ut, som om det är för många ord som vill ut samtidigt.

– Visst, kör din bänkpress, men testa att köra den på boll eller med en hantel i taget. Slentrian, som utmärker de flesta människors träning idag, är utvecklingens värsta fiende.

Det märks när han pratar om sin träningsfilosofi, att det inte bara är något han kommer på just i ögonblicket. Det här är något han funderat på länge och stött och blött med sin sambo, naprapaten och författaren Katarina Woxnerud.

– Det blir många sena kvällar just nu när vi sitter uppe och pratar om det här.

### Träning som gör dig glad

Funktionell träning är för de flesta inget nytt. Vi har läst om det, sett fler och fler träna med balansbollar i gymmet – och kanske till och med testat själva. Men vet vi egentligen vad begreppet innebär? José säger att det finns en stor nyfikenhet kring funktionell träning, men han tror att detta främst bottnar i en lust att haka på nya trender. Själv pratar han hellre om en funktionell livsstil, något som fungerar både nu och i det långa loppet.

– Funktionell träning handlar om att veta vad man ska använda sin träning till. Många börjar träna utan att först fundera igenom vilken träningsform man har behov av, säger han och hugger in på en laxmacka.

Vill du bara se bra ut framför spegeln, ja då funkar vanlig byggart träning, men de flesta vill kunna göra något med sin kropp, eller som José själv – ha en funktionell kropp i vardagen. Då är det bra att träna på grundövningar som vi använder i livet, rörelser som vi har haft nytta av sedan vi var i apstadier. Det ger resultat också på humöret, menar José.

– Jag tror att den typen av rörelser har varit betydelsefulla under hela evolutionen och därför skickar positiva signaler till hjärnan.

Många börjar garva när de tränar på boll eller dansar. Skulle man sitta och garva när man kör bicepscurls skulle man nog bli utburen från gymmet.

### Vuxna måste våga leka

Precis som att våra rörelser och färdigheter har sin grund i evolutionen, är José helt övertygad om att barndomen sätter sin prägel på hur vi kommer att utvecklas kroppsligen. Han är också övertygad om att det är här vi hittar lösningen på en stor del av välfärdssjukdomarna.

– Man måste låta barn leka, det är ju då de utvecklas och lär sig att röra på sig. Men till varje pris måste vi hela tiden skydda barnen och platta till skolgårdar och ta bort klätternät, för de kan vara farliga. Vi hämmar dem ju hela tiden! Och om någon skulle komma med lite roligare förslag på skolgårdar så sitter det hälsolobotomerade politiker där och plattar till efter EU-direktiv. Det är där vi måste ändra, säger José bestämt, och berättar att han ser en framtid för sig själv i politiken.

– Jag vill se till att det blir en debatt om det här. Om vi bara gjorde allt lite friare och inte så förbannat platt, skulle vi se en enorm skillnad inom tio år vad gäller knä- och ryggproblem bland ungdomar, det är jag säker på.

Och barnen är inte de enda som ska leka. Vi vuxna tar allt på för stort allvar, tycker José, och tar upp sin spanskfödde pappa som exempel. För honom var det viktigaste att skaffa ett riktigt jobb så att man får lön så att man sedan får pension. Det är väl bra, men ger inrutade liv som José inte ger mycket för. Han vill att vi ska leka lite mer i vardagen.

– Men lek anses inte seriöst. Titta bara på dem som säger »Nej, jag tränar inte. Jag spelar innebandy med kompisarna, men jag

### Bästa träningsminnet:

»Det är inte ett tillfälle, utan flera. Det känns så gott i kroppen när man får stå och se andra göra sitt bästa och ta i så att de stånkar och garvar. Det är en sådan otrolig kick att få stå framför massor av människor, som till exempel på konvent eller på andra stora klasser. Jag blir lite jobbig efter en sådan klass – pratar mycket och snabbare än vanligt och så.«

### Sämsta träningsminnet:

»Jag slog sönder näsan när jag spelade basket. Jag var två huvuden kortare än de andra så jag hade ansiktet i höjd med deras armbågar. Allt har gått under någon gång, ögonbryn, näsa och läppar.«

100%  
fulländad

»Jag jobbar på att utvecklas hela tiden och när jag utvecklats kommer jag att vara fulländad igen. Jag kanske borde lägga in en halv procent ödmjukhet också, haha!«

tränar inte«. Vadå, tränar inte? Det är ju fantastisk träning byggd på två av våra äldsta instinkter, jakt och flykt. Samma sak med löpare, »Nej, jag tränar inte, jag bara springer lite«. Som om träning ska vara något tråkigt.

På Bodies in motion gick man ifrån klassiska gymmaskiner och köpte in free motion-maskiner, vilket lett till åtskilliga kommentarer i stil med »Jaså, ni har inget gym«. Ett bevis på hur snäv bild vi har av vad ett gym och träning är. Detta har fått José att fundera vidare på hur han vill utforma den ultimata träningsklubben. Bland annat vill han ha en hundra kvadratmeter stor sandlåda full med stubbar och stenar, rep och annat som får oss att verkligen leka träning.

Nu tror du antagligen att José vill att du ska kasta ditt gymkort i sjön eftersom traditionell gymträning inte är något att ha, men så enkelt är det inte. Världen måste inte vara svart eller vit. Han ser snarare sitt sätt att tänka som ett »och«, något som kan ligga utöver det du brukar göra. Du gillar din gym- eller gruppträning, jättebra! Lägg då till ett »och« då och då, föreslår han.

### Måste se till helheten

Den som trodde att man måste gå varena tillgänglig utbildning för att bli framgångsrik personlig tränare kan tänka om. José Nunez är beviset – han har inte gått en enda.

– Jag tyckte att det var lite jobbigt först, att inte ha utbildning i ryggen, men det är nog min stryka nu. Jag har inte blivit lärd hur man ska göra och hur man inte ska göra, i stället har jag fått testa vad man kan göra.

Som personlig tränare är han själv noga med att se till helheten, genom att fråga mycket.

– Man måste veta mycket så att man kan anpassa träningen till individen. Allt hänger ju ihop. Träningen går aldrig bättre än dagishämtningen, samboförhållandet eller ekonomin. Jag tror att träningen behöver ta bort alla måsten – vi måste bli en frizon. Det skulle hela branschen tjäna på. ●



# Tvättbräda à la José

Med ett enkelt redskap, som en vikt, går det att utföra underverk för dina magmuskler – både de inre och de yttre. José Nunez visar hur.



## Bålvridning med cykling

**Gör så här:** Sitt på golvet, lite bakåtlutad och med benen lyfta från underlaget. Se till att du bibehåller en bekväm hållning. Böj benet på samma sida som armen du håller vikten. Sträck sedan ut viktarmen och benet och vrid överkroppen åt motsatta hållet. Böj också det andra benet. Återgå till startposition och upprepa. Gör så många du orkar med bibehållen god hållning, vila en stund och gör samma sak på andra sidan.



## Bålvridning

**Gör så här:** Sitt på golvet, lite bakåtlutad och med benen lyfta från marken. Se till att du bibehåller en bekväm hållning. Håll vikten med båda händerna och vrid överkroppen åt ena sidan så att vikten är nära golvet. Växla nu sida med vikten genom att vrida överkroppen. Håll ett bra tempo och se till att du verkligen vrider överkroppen så att det inte bara är armarna som byter sida. Utför gärna övningen i olika tempon.



## Viktbyte över huvudet

**Gör så här:** Sitt på golvet, lite bakåtlutad och med benen lyfta från marken. Se till att du bibehåller en bekväm hållning. Håll armarna ut åt sidorna med vikten i ena handen. Lyft nu upp armarna och byt vikt-hand ovanför huvudet. Sänk armarna igen och upprepa. Resten av kroppen är stilla. Upprepa så länge du kan bibehålla god hållning. Akta så att du inte tappar vikten när du byter hand.

