



När Christian Rehné mädde som sämst vägde han nästan 135 kilo och hade gått in i en depression. Nu tränar han och instruerar strongman-träning i Knutshyttegyttet Crossfit Bifrost och mår enligt

honom själv "jättebra".



När Christian Rehné kom i kontakt med Anders Cederholm som äger gymmet i Knutshytten förändrades hans liv. Hans karriär inom IT-branschen byttes ut mot ett liv med stort fokus på träning.



Efter att Christian Rehné upptäckte träningsformen strongman har han och flickvännen Mia startat ett företag som inriktar sig på att få folk att må bättre med hjälp av rörelseträning och strongman.

Strongman

Så här beskriver Christian René strongman som träningsform: ■ "Trots det olyckliga namnet så är strongman en träningsform för alla, oavsett kön och fysiska förutsättningar. Träningen kombinerar styrketräning med metabolisk konditionering och är väldigt psykiskt utmanande. ■ Träningsmomenten inom strongman efterliknar verkligheten. Det innebär att man lyfter, bär, knuffar, drar och kastar på ett sätt och med träningsredskap som är helt naturliga för kroppen. Till skillnad från många andra träningsformer kräver strongman väldigt lite teknik och det är svårt att träna fel. Det innebär att utövaren får maximal utdelning av träningen redan från första dagen. ■ Sen är det något alldeles speciellt att träna med annorlunda och udda formade träningsredskap som gör att hård träning blir väldigt roligt."

Christian fann lyckan i träning och flytten hem

AVESTA Christian Rehné drömde om en karriär i Stockholm. Men **livet i huvudstaden slutade med depression.**

Räddningen blev en flytt hem till Avesta, hjälp från vänner, träning och insikten om att **det är resan som är det viktiga - inte målet.**

För som så många andra såg Christian Rehné från Folkärna fram emot att flytta till Stockholm efter studier och lumpen. Karriär inom IT-branschen lockade.

– När jag flyttade dit var det livet på en pinne. Jag hade hur mycket som helst att göra och allt var nytt och häftigt, berättar Christian Rehné.

I ungefär tio år bodde och arbetade han i huvudstaden och under årens gång började Christian må sämre och sämre.

– Sakta men säkert gjorde jag en rad dåliga beslut. Allt som var roligt på fritiden började jag byta ut mot mer jobb. I stället för att åka hem till Avesta eller träffa vänner stannade jag hemma för att orka med nästa arbetsvecka.

Christians val ledde till att han blev mer stressad, att han sov dåligt och till slut gick in i en depression.

– Jag kraschade. När det var som värst, sista åren i Stockholm, var jag upp och vände på 135 kilo. Jag var i mitt livs absolut sämsta form, både fysiskt och psykiskt.

Christian insåg att det skulle bli svårt att ta sig ur allt det jobbiga som kretsade i hans liv. Han fick kontakt med en läkare som i stället för att skriva ut medicin började ställa frågor till Christian.

– Han frågade varför jag bodde i Stockholm och varför jag inte trivdes. Det behövdes och för att

få till en förändring behövde jag feedback.

I slutet av tiden i Stockholm började Christian åka hem till Avesta på helgerna för att spendera tid med system och hennes familj på landet. Vid en sådan helg träffade han en person som skulle komma att betyda mycket för Christians välmående, hans kusin Henric Rehné.

– **Det är ett par personer** som varit superviktiga för mig, Henric är en av dem. Vi hade inte haft någon kontakt sedan vi var tonåringar, men under en av helgerna som jag var hemma sprang jag på honom på Plususparkeringen. Vi började prata och klickade verkligen. I dag är han som min bror och min bästa vän.

Vid det tillfället letade Christian bara efter en anledning att lämna huvudstaden och när Henric fanns där för att stötta honom tog han steget och flyttade hem till Avesta igen. Han började arbeta i Henrics företag RMK, som jobbar med bland annat IT och appar.

– Jag bröt med mitt jobb, gjorde mig av med min lägenhet och klippte banden med Stockholm och flyttade hem till Avesta. Det var Henric som möjliggjorde det. Över en natt byttes bilköer, stress och depression och allt det dåliga mot ett lugn, förklarar Christian.

Arbetet på RMK gjorde även att Christian kom i kontakt med en annan betydelsefull person – Anders Cederholm som köpt en tränings-

anläggning i Knutshytten i Sala kommun. Anders behövde en ny hemsida till anläggningen och Christian tog sig an uppgiften. Det dröjde inte länge innan Christian åkte ut till träningsanläggningen i Knutshytten för att träna.

– Vi skulle springa några hundra meter och lägga oss ned och göra armbävningar och situps. Jag orkade inte och såg mina vänner som körde på och sprang ifrån mig, säger Christian och fortsätter:

– Jag och Anders hade ett snack då och det är ett sådant ögonblick som jag kommer komma ihåg. Jag insåg att en coach inte bara är en instruktör som står och skriker "kom igen". En coach är någon som hjälper en att övervinna hinder. Vi gjorde en deal då och han sa att jag skulle ge träningen sex månader och att han skulle hjälpa mig igenom det.

Sedan det samtalet har Christians liv förändrats på flera sätt. Han har träffat flickvännen Mia Eriksson som han i dag har ett hus med bara några minuter från gymmet i Knutshytten. Han har även slutat på jobbet på RMK, men framför allt trivs han med sin tillvaro.

– Nu sover jag bra, är inte lika stressad och har en till två minuter till gymmet så att jag kan träna. Jag är starkare nu än när jag var 18–19 och gjorde lumpen. Jag mår fruktansvärt bra.

Träningen i Knutshytten bet sig fast i Christian och han upptäckte att det var fler personer som



Jag kraschade. När det var som värst, sista åren i Stockholm, var jag upp och vände på 135 kilo. Jag var i mitt livs absolut sämsta form, både fysiskt och psykiskt.

Christian Rehné

varit med om liknande saker som han själv. För att kunna hjälpa andra och för att förstå sin träning bättre började han ställa frågor.

– Jag som person måste veta varför och kan inte dogmatiskt följa vad en person anser vara gospel. När jag började träna och kom i bättre form blev jag mer intresserad av träning. Anders frågade om jag ville bli coach och jag började gå ut bildningar men fick inte alla svar som jag ville ha.

Till slut hittade Christian två videoklipp på Youtube med en fransk-amerikan som heter Julien Pineau.

– Det blev nästa stora förändring för mig. Han pratar om att vara trasig och om folk som tränar och har ont. Han använder strongman som en träningsmetodik som kan hjälpa folk som har ont att bygga upp en naturlig styrka.

När Julien Pineau skulle komma till Europa för en konferens bestämde sig Christian och Mia för att åka och träffa honom i Holland. De träffades igen i London där Julien lärde dem om hans träningsfilosofi. Nu är han mentor till Christian och Mia och rörelsefilosofin i kombination med strongman-träning, en träningsfilosofi som går ut på att lyfta tungt för att bygga upp både styrka och uthållighet, har börjat läras ut i Knutshytten.

– Jag startade ett eget företag som heter Grundstyrka. Det bygger på det jag och Mia går och lär oss nu – att hjälpa folk att röra sig och att röra sig

säkert. I går fick vi vår nyaste kund och han är 81 år gammal. Han hade gjort sig illa, varit hos en sjukgymnast och kommit till oss. Vi fungerar som en brygga för någon som behöver hitta tillbaka och fungera till 100 procent igen.

Trots att de flesta tänker på jättestora muskler och världens starkaste man, Magnus Samuelson, när de hör ordet strongman kan vem som helst lära sig att lyfta tungt i sin träning.

– Man behöver definitivt inte vara stark för att träna strongman, men det finns ingen annan träningsform som bygger upp din arbetsförmåga och styrkeuthållighet lika effektivt som att lyfta något tungt och bära det en distans så fort som möjligt, säger Christian och fortsätter:

– Vi har en kund som siktar på att tävla i tyngdlyftning i OS i Japan och kontrasten är en kund som är 81 år gammal som inte vill hamna i rullstol. Det är det spannet som vi jobbar med.

Efter att ha strävat efter en IT-karriär i Stockholm till att helt vänt upp och ned på sitt liv och flyttat till Knutshytten har Christian Rehné tänkt om.

– Det jag insett nu är att det är resan och inte målet som är det viktiga.



Text & foto Tobias Ahlen 0226 864 10 tobias.ahlen@mittmedia.se