



FOTO: Hannes Feldin

Martin lyfter allt högre: Nu laddar han för SM

Publicerad: 12 juni 2016

Författare: Hannes Feldin

Om en knapp månad gör Martin Jansson ytterligare ett individuellt SM i tyngdlyftning. Men redan nu har Lindesbergs-sonen ett silver från lag-SM på meritlistan, en lista som växer sig större för varje säsong som går. LindeNytt har mött den 27-åriga lyftaren som berättar om vägen fram till mästerskapsscenen.

Martin Janssons resa inom tyngdlyftningen tog sin början 2008. Då introducerades Lindesbergs-sonen för crossfit, en träningsform som precis höll på att slå igenom i Sverige. Martin ställde där upp på tre raka SM och då crossfit innehöll många lyft fick

han efterhand nys om idrotten tyngdlyftning.

Samtidigt som han fortsatte att utvecklas inom crossfiten startade han parallellt ett renodlat tyngdlyftarprogram tillsammans med en kompis. Duon tränade på över en period och lärde sig alltmer. Begreppet "learning by doing" blev något av ett signum för de båda kompisarna.

- Under den här tiden började jag också att kolla runt hur vi låg till i Sverige, för jag hade ingen aning om det. Då visade det sig att vi låg rätt bra till, berättar Martin.

Duon beslutade sig då för att ställa upp på SM och i den allra sista kvaltävlingen kvalade man in. Båda två gjorde det med minsta möjliga marginal, genom att klara de exakta vikterna som var angivna. På mästerskapet tog Martin brons i ryck och det blev startskottet på ett nytt äventyr.

- Det gjorde att man fick mersmak och efter det fortsatte vi att köra på, förklarar Martin och tillägger att självupplärningen satt sina spår, både positivt och negativt.

- Man är ju inte komplett tekniskt sett, för vi lärde ju upp oss själva. Men vi blev starka av det, av att kriga på och inte ge upp.

Färsk silvermedaljör på lag-SM: "Såg det som en vinst"

Även förra året deltog Martin på SM i tyngdlyftning, då det blev ett silver. Tyngdlyftning som tävlingsgren är uppdelat i två klasser, ryck och stöt, som kräver olika typer av egenskaper hos utövaren. Martin anser sig vara något starkare i rycket, framförallt då hans stöt den senaste tiden försvårats av en axelskada.

Men trots de besvären har han levererat allt finare resultat ute på tävlingsarenorna. 27-åringen har bland annat noterats för segrar på Svealandsmästerskapen, Distriktsmästerskapen och Klubbmästerskapen. Det sistnämnde vann han hos Örebro Kraftsportklubb, den klubb som Martin tävlar för.

De individuella framgångarna gjorde att Martin under den gångna säsongen även var en del av klubbens SM-lag, med sex lyftare vars resultat räknas samman. ÖKK deltog i Elitserien tillsammans med Sveriges tio främsta lag och man stod för en imponerande säsong. När SM-finalen avgjordes för tre veckor sedan slutade laget tvåa i rycket, före såväl Göteborg som Eskilstuna. Silvermedaljen var en stor överraskning även för ÖKK själva.

- Vi tänkte att en tredjeplats vore kul, för de andra är riktigt bra alltså. Men så var det plötsligt en kille i Göteborg som bommade ut sig på alla ryck och det gav oss chansen.

Det blev tight och det slutade med att vi fick silver. Och det såg vi som en vinst, för det hade vi inte räknat med, berättar Martin och tillägger.

- Men nu börjar jag den riktiga träningen för individuella SM.

Ja, för med lag-SM avverkat är det nu dags för ordinarie SM. Mästerskapet arrangeras i Norrköping i samband med SM-veckan i början på juli, vilket innebär att en knapp månad återstår. Förberedelserna pågår därför för fullt för Martin.

Nyttigt även för andra idrotter: "Det är en helkroppsträning"

Passande nog är Linde-killen utbildad personlig tränare. Det innebär att han till stora delar kan lägga upp och planera sin träning själv, något som ger en fördel. Dessutom samarbetar han mycket med sin vän Vincent, även han aktiv inom tyngdlyftningen. Duon drillar varandra tufft och arbetet inför det stundande SM i Norrköping kräver både svett och tårar.

- Som det har varit nu har det varit fyra pass i veckan. Då lägger man upp en basperiod och sen toppar man det fram till SM, förklarar Martin.

Genom sin utbildning har han erbjudit sina tjänster åt idrottsföreningar och en av de som nappat har varit LIF Lindesberg. Martin trivs med att instruera, dessutom tycker han att lagidrotterna och de professionella lagen har mycket att lära sig av tyngdlyftning. Lyftningen växer över hela landet och Martin menar att den på flera sätt kan bidra även för utövare av andra idrotter.

- Du kan dela upp lyftningen i flera moment och just handbollen har stor nytta av den explosiva träningen. Tyngdlyftning är en helkroppsträning, för du tränar inte bara en specifik muskel utan använder hela kroppen. Du övar allt ifrån explosivitet till styrka, koordination och balans i samma rörelse.

Till vardags tränar Martin i Arenagymmet, där han fått grönt ljus av Micael Nelson att hålla till. En del av träningen sker även inne i Örebro vid ÖKK, även om Martin trivs mycket bra i Arenan. Just nu pågår uppladdningen inför SM och målet är där att gå för guld. På längre sikt drömmer Martin om de Nordiska Mästerskapen, en internationell scen som 27-åringen vill nå ut till.

- VM känns ju ganska avlägset haha, men NM känner jag för att satsa mot. Sen får man se hur länge kroppen håller. Men så länge jag tycker att det är kul att träna fortsätter jag att kämpa på, avslutar Martin.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/208088/>