»Det vi håller på med är en träningsform, polefitness, inte striptease.«

Sara Lumholdt: »Jag föll pladask för strip fitness«

Många minns henne som den mörka tjejen i tonårsgruppen A-Teens. Efter uppbrottet försvann Sara Lumholdt från rampljuset, men har nu gjort comeback i Melodifestivalen. För Träningsguiden berättar hon om popstjärnelivet, drömmarna – och rollen som instruktör i trendpassen poledance och strip chair.

Text Emeli Emanuelson **Foto** Daniel Ohlsson **Smink** Anna Kokotos

SEDAN ETT DRYGT ÅR TILLBAKA jobbar Sara Lumholdt som instruktör på dansstudion Dancing Queen i Stockholm, där hon främst undervisar i trendpassen stripchair och poledance.

26-åriga Sara, tidigare medlem i popgruppen A-Teens, berättar entusiastiskt om sin nya passion: att lära tjejer (och en del killar) att släppa loss, svänga på höfterna och slänga med håret.

– På mina poledance-klasser finns inga regler. Den enda regeln är att vi ska ha jäkligt kul!

Men en passion utesluter inte en annan. Parallellt med strippträningskarriären jobbar Sara för att återuppta sin sångkarriär. För ett par veckor sedan, efter Träningsguidens pressläggning, sjöng hon låten Enemy i Melodifestivalens första kvaltävling i Linköping – givetvis med förhoppningen att få försvara Sverige i Eurovision Song Contest i maj.

Audition för A-Teens

Liksom de flesta tjejer började Sara sitt artisteri redan hemma i flickrummet.

– Jag dansade och sjöng alltid som liten, ordnade shower hemma för familjen och härmade helst Spice Girls, berättar Sara. Drömmen var att få bli musikalartist, allt jag ville var att få dansa, sjunga och stå på scen.

Och så skulle det också bli för Sara. Hon inledde med gymnastik som sjuåring, men bestämde sig efter några år att gå, eller snarare dansa, i sin storasysters fotspår. Elva år gammal började hon på Lasse Kühlers Dansskola

»Hade du frågat mig för ett halvår sedan hade jag sagt att jag är en ekonomitjej som jobbar med bokföring. Och nu är jag med i Melodifestivalen.«

och tränade allt ifrån stepp, balett och fridans, till street, jazz och bugg – samt sjöng i kör. Det var där Sara blev vän med de övriga medlemmarna i vad som skulle bli A-Teens.

– När jag var 14 år hölls en audition på vår dansskola för A-Teens, och jag kom med, tillsammans med Marie, Amit och Dhani. Vi hade fantastiskt kul, men jag tror inte att vi hade kunnat hålla på så länge om inte vi varit vänner sedan tidigare. Det var hektiskt, och vi fick växa upp väldigt fort. Jag gick inte ens på gymnasiet.

Sushi, kläder och bokföring

När A-Teens slutligen splittrades, sex år senare, njöt Sara av att bara få komma hem och landa.

– Jag tog det lite lugnt i ett år ungefär och hade ett väldigt stilla liv med sambo, lägenhet och hund. Som 19-åring hade jag allt som man ska ha när man är 35.

Men snart började det rycka i benen. Sara gjorde slut med killen, sålde lägenheten och bilen, gav bort sin sjuka hund till ett bättre hem och flyttade in till stan. Där jobbade hon bland annat på en sushirestaurang, i klädbutik och som receptionist på en mediebyrå.

– Det var väldigt skönt att få pröva på någonting annat än att vara artisten Sara, att få bevisa för mig själv att jag klarade av det. Och det fick mig också att förstå hur mycket jag ville sjunga och dansa. Vardagslivet sporrade mig till att försöka igen, det fick mig att vilja köra till 100 procent.

2007 tog Sara steget ut på scenen igen, denna gång solo som Sara Love. Men karriären blev inte långlivad och snart var Sara tillbaka i vardagen igen, arbetandes med bokföring på ett småbolag.

Föll pladask för poledance

Under sin tid borta från rampljuset lade Sara dock aldrig ner sången eller dansen. Men nu var det upp till henne själv att utvecklas – hon hade inte längre världskända koreografer som Wade Robson till hjälp. Hon tog lite strökurser på Balettakademien och försökte hela tiden att hålla igång med träningen.

– Jag började springa. Det var min grej just då, jag tog mina favoritlåtar och stack ut i skogen. Det tog mig uppåt. Jag behövde prova något nytt.

– Jag har alltid gillat att träna. Jag har haft flera personliga tränare genom åren och har testat på ganska många träningsformer. Men det här med att gå till gymmet och lyfta vikter var inte min grej. Spinning är inte heller min grej, kettelbells tveksamt, core gillar jag. Men inget är kul då det blir ett måste att gå och träna, som det blev för mig när jag inte jobbade som artist.

Men så kom vändningen. Sara hade precis köpt gymkort på Balance i Stockholm och fick nys om stripchair och poledance.

– Jag älskade det från första början! Jag gillade verkligen konceptet – jag fick dans, gymnastik och träning i ett. Jag har alltid varit en riktig klätterapa och väldigt envis, och det måste man vara om man ska bli bra på poledance. Det tar säkert tio gånger innan det slutar göra ont och man får blåmärken ännu längre.

Tar inte av sig kläderna

I och med Saras bakgrund som dansare och gymnast gick det fort framåt och det dröjde inte länge innan hon blev headhuntad av Petra Larsson, instruktör på Balance och ägare till Dancing Queen.

– Jag ser upp till Petra jättemycket och jag lovade mig själv att bli en rolig instruktör att gå för, säger Sara, det är väldigt viktigt.

Hon har instruerat på Dancing Queen sedan de öppnade i egna lokaler i början av 2010. Det mest givande med att vara instruktör i stripfitness, menar Sara, är att få se människor växa.

– Vi får in folk i alla åldrar, från 16 år till 45. Vissa tjejer klarar knappt av att stå framför spegeln. Men i slutet av kursen älskar de det, de klarar av rörelserna, de vågar visa sig i shorts, de dyker till och med upp lite sminkade! Stripfitness är perfekt om man vill göra något annorlunda, det är kul, utmanande och bra för självkänslan.

Men den här sortens träningsformer genererar inte bara positiv feedback från omvärlden. Det är ingen hemlighet att inspirationen bakom konceptet kommer från strippklubbarna.

– Det är fortfarande tabu, särskilt poledance, och folk tänker direkt på strippklubbar och nakna tjejer, och garvar lite när man berättar om det, säger Sara. Men det vi håller på med är en träningsform, polefitness, inte striptease.

Saras bästa träningsmusik x 5

- She Wants to Move med N.E.R.D
- Jai Ho med The Pussycat Dolls
- (I Got That) Boom Boom med Britney Spears
- Make U Love Me med Robin Thicke
- One Night Only från filmen Dreamgirls (discoversionen) med Beyoncé

Karriär i korthet

Sara Lumholdt var medlem i popgruppen A-Teens 1998–2004. Hon tog en paus från rampljuset, och lanserade 2007 en solokarriär under artistnamnet Sara Love, som dock lades ner. Från och med 2008 satsar hon på en solokarriär under det egna namnet. Hon tävlar just nu i Melodifestivalen med låten Enemy. Vid sidan om artisteriet jobbar Sara som stripfitnessinstruktör på Dancing Queen i Stockholm.

Det är grym träning för core, armar, axlar och hållning. Vi tar inte av oss några kläder, vi dansar barfota, och korta shorts har vi enbart för att vi ska få ett bra grepp om stången. Men tyvärr kommer nog kopplingen till sexindustrin alltid att finnas kvar.

Råtränade inför Melodifestivalen

Stripfitness i all ära, men den senaste tiden har instruktören Sara fått stå tillbaka för artisten Sara.

– Hade du frågat mig för ett halvår sedan hade jag sagt att jag är en ekonomitjej som jobbar med bokföring. Och nu är jag med i Melodifestivalen, säger Sara med ett stort leende.

Men det innebär inte att hon har dragit ner på träningen. Att dansa och sjunga samtidigt, som är kutym i Melodifestivalen, är ingen lätt sak.

– Jag råtränade inför Melodifestivalen. Man måste förbereda sig både psykiskt och fysiskt, som en atlet, och tänka på hur man ska få ut det mesta och bästa under de tre minuter man står på scen. Dessutom ska man ju se toppen ut när man står där. Jag lade upp en plan, sov mycket, drack mycket vatten, ingen alkohol, åt mycket vitaminer, gick ständigt hos min sångpedagog, samt tränade fyra till fem gånger i veckan. Sen försöker jag alltid äta fem små mål mat om dagen, det mår min kropp bäst av.

Träningen bestod mest av pol dance och stripchair som Sara instruerar i, varvat med styrketräning.

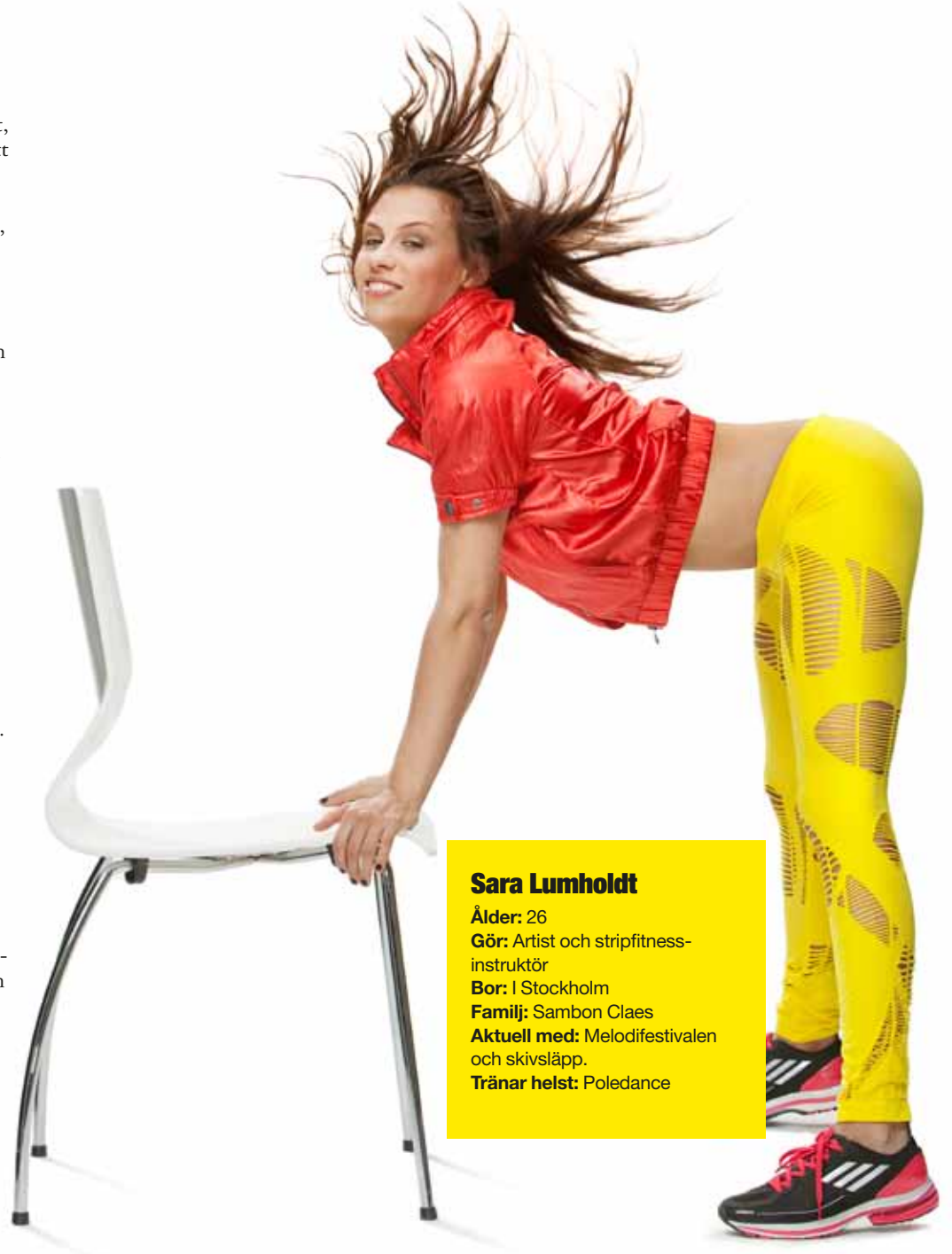
– Den kondisen jag får på stripchair-passen hjälper mig otroligt mycket i mitt yrke. Att dansa och sjunga samtidigt kräver bra flås, men det är inte samma flås som du får av att springa på ett löpband. Det är inte samma teknik. Du måste veta när du ska andas, och du lägger upp andningen utifrån koreografin.

Vill tävla i poledance

Någon stripchair eller poledance blev det tyvärr inte i Saras Melodifestivalkoreografi, men hon planerar att lägga in det i framtida nummer. Hon hoppas även få vara med i poledancetävlingen Battle of the Pole något år. Senast avsgjordes den tävlingen i januari och Sara var med och satte ihop ett underhållningsnummer för alla instruktörer, men hann själv inte tävla på grund av Melodifestivalen. Men hon har framtiden för sig.

– Poledance kommer aldrig dö ut för mig, jag fortsätter gärna att träna livet ut, säger Sara bestämt.

»Att dansa och sjunga samtidigt kräver bra flås, men det är inte samma flås som du får av att springa på ett löpband. Det är inte samma teknik.«



Sara Lumholdt
Ålder: 26
Gör: Artist och stripfitness-instruktör
Bor: I Stockholm
Familj: Sambon Claes
Aktuell med: Melodifestivalen och skivsläpp.
Tränar helst: Poledance