



Johan Arnerlind har låtit sina många års erfarenhet av gym- och träningsbranschen mynna ut i en bok. Förhoppningen är att hjälpa fler att börja träna.

Bild: Jari Väilitalo

Så gör du för att komma i gång med träningen

Halmstad: Det är många som någon gång har tänkt att man ska börja träna, men sedan inte riktigt kommit i gång. Eller som har börjat träna, men bränt ut sig och tröttnat. Johan Arnerlind, Sverigechef på Eleiko, har under sina många år inom gymbranschen lärt sig hur man kommer i gång med träningen och nu vill han dela med sig av sin kunskap.

”Tränar du oregelbundet, periodvis eller inte alls? Vet du att du borde träna, men inte vad eller hur du ska komma i gång? Vill du börja träna och önskar att det fanns enkla och handfasta råd för att lyckas? Om du svarar ja på någon av ovanstående frågor läser du rätt bok.”

Så lyder inledningen av Johan Arnerlinds nya bok ”Den enkla vägen till träningsvana”. Därefter följer närmare hundra sidor av handfasta tips och tricks, träningsprogram, metoder och annat matnyttigt för den som vill börja och fortsätta träna.

– Man kan se det som en instegsmanual, men som kommer leda till att du faktiskt lyckas hålla i gång. Jag hoppas kunna hjälpa många att komma i gång med sin träning, säger Johan Arnerlind.

Han har ägnat hela sitt vuxna liv åt träning. Först som personlig trä-

nare och i diverse olika chefsroller på gymkedjan Actic i närmare 14 år, och numera som Sverigechef för det världsledande träningsföretaget Eleiko. All den kunskap han har samlat på sig under alla dessa år har nu mynnat ut i boken som släpptes den 20 januari.

– Jag började skriva på boken för några år sedan, och sen har den bara legat där och guppat lite. Nu när den är färdig så känns det jätteroligt att få ut den. Nu under pandemin är det nog många som är ännu mer medvetna om hur mycket fysisk aktivitet kan ge till hälsan, så det ligger rätt i tiden, säger Arnerlind.

Hur gör man då för att komma i gång med träningen och sedan hålla i den? Boken är uppdelad i flera olika delar som tar dig igenom hela processen. Det första steget går ut på att identifiera anledningen till att du vill börja träna. Har man inte en tillräckligt stark anledning så är det lätt att tröttna och lägga av.

När du väl vet varför du vill börja träna så är det dags att börja fundera på hur mycket du ska träna för att få positiva hälsoeffekter. Nyckeln är att inte ta dig vatten över huvudet.

– Det handlar om att implementera en ny vana på ett sunt sätt och i lagom takt. Försöker man köra stenhårt direkt så är risken att

Fakta: Johan Arnerlind

Ålder: 35 år.

Bor: Hus på Albinsro, Halmstad.

Familj: Fyraåriga dottern Ophelia, bästa vän/exfrun Irene, föräldrar i Kalmar och syster i Barcelona.

Yrke: Områdeschef för Sverige, Danmark och Finland på Eleiko.

Intressen: Utomhusaktivitet i största allmänhet; ultradistanslöpning, golf, kitesurfing, läsning, mat och resor.

Ett enkelt träningstips för en nybörjare: ”Börja i väldigt liten skala och gör det enkelt, krångla inte till det. Lite är bättre än inget!”

Aktuell: Har skrivit boken ”Den enkla vägen till träningsvana” som hade release den 20 januari.



man tröttnar och slutar. Det fina med att börja träna är att det enbart krävs en liten insats, mindre än de flesta tror, för att få väldigt stor effekt på hälsan.

Vidare får man i boken lära sig om målsättning för träningen, gymbranschens insikter, gym-

kunskap och myter om kost och träning.

I delen om gymkunskap får man exempelvis lära sig vad de olika redskapen och maskinerna på gymmet heter, allt för att man ska känna sig förberedd och självsäker.

– Det blir lättare att lyckas om man känner sig trygg och har lite grundläggande kunskap så att man får lite bättre självförtroende. Det kan finnas en rädsla för att känna sig obekvämt hos många och det vill vi eliminera, säger Arnerlind.

Allt handlar dock inte bara om gymmet, utan det finns även tips för hur man kan få kvalitativ träning i hemmet utan eller med väldigt få hjälpmedel, något som lämpar sig i dessa tider.

”Den enkla vägen till träningsvana” är Johan Arnerlinds författardebut.

– Jag hoppas att boken ska hjälpa många att komma i gång med sin träning. Det finns flera duktiga och kompetenta influencers och träningsprofiler i dag, men de flesta riktar sig till de som redan är invigda. Den här boken ska snarare vara till för dig som inte tränar alls eller inte lyckas träna regelbundet.

Benjamin Troff
bt@hallandsposten.se 010-471 51 27

Polisjakt när man körde på fel sida E 6

Halmstad: Polisen larmades till E 6 under en sen oktober natt då en bil färdades mot färdriktningen. Bakom ratten satt en man i 20-årsåldern.

Klockan närmade sig tre på natten i slutet av oktober förra året då larmen kom in till polisen. En personbil färdades då norrut i södergående fil på E 6.

En polispatrull åkte ut till motorvägen och hittade snart personbilen varpå ett förföljande inledades. Patrullen slog på både blåljus och sirener, men föraren vägrade stanna.

Efter att ha mött både en personbil och en lastbil fick polispatrullen fri väg att köra upp jämsides med bilen. Först då började föraren sakta in för att så småningom stanna, varpå polisbilen parkerade framför och föraren kunde säkras.

Det visade sig senare att föraren mådde psykiskt dåligt och därför medvetet kört på E 6 i fel riktning. Han säger dock även att han inte var ute efter att krocka med något annat fordon.

Nu åtalas han för grov vårdslöshet i trafik, olovlig körning och brott mot trafikförordningen då han inte stannat på polisens anvisning. Mannen erkänner brottet.

Benjamin Troff

bt@hallandsposten.se 010-471 51 27

I korthet

Man med misstänkt stulen elcykel stoppad

Halmstad: När polisen kontrollerade en man mitt i natten uppstod misstanke om att elcykeln han hade inte tillhörde honom.

Klockan var närmare halv två, natten till tisdagen, då en polispatrull kontrollerade en man på Frennarpsvägen.

Mannen, som är i 30-årsåldern, hade en elcykel med sig. Polisen fattade dock misstanke om att cykeln inte tillhörde honom, utan tog den i beslag. En anmälan har skrivits om stöld alternativt häleri.

Bil stals från elfirma – hittades dumpad

Halmstad: En okänd person hoppade i fredags morse in i en arbetsbil som stod på tomgång i Halmstad och körde ifrån platsen. Stölden ringdes in till polisen, och bilen återfanns relativt snabbt – i Mellbystrand. Men då saknades en Ipad och en del verktyg.

Elmontören hade brutit av nyckeln i låset när han startade den och skulle åka tillbaka för att hämta en ny nyckel. Men först skulle han hämta sina grejer så att han fick allting med sig tillbaka.

Han lämnade bilen i gång och gick för att hämta sakerna. Då hoppade en förbipasserande person in i förarhytten och körde iväg. Polisen hittade sedan bilen i Mellbystrand en kort stund senare. Det fanns ingen skytt av någon person.