

Motion



Johan Arnerlind växte upp på Dunö utanför Kalmar, men bor sedan många år i Halmstad. Förra veckan släpptes hans bok *Den enkla vägen till träningsvana*. FOTO: PRIVAT

Tips
Tips från coachen

Hitta ditt varför. Träning kan ge dig förutsättningarna att göra det du vill göra. Frågan är: Vad vill du göra?
Det är aldrig för sent. En otroligt stark anledning till att komma igång med regelbunden träning är att det ger dig ett längre liv och framför allt – fler friska år.
En liten insats ger ett stort resultat. Inledningsvis spelar det ingen större roll vad du gör, så länge du gör något som är ansträngande och gör det en till två gånger i veckan. Regelbundenhet och enkelhet är nyckeln.
Den bästa tiden att träna – är när du kan. Träna när det passar dig.
Bliv medveten om ditt välmående. En viktig del som påverkar din motivation är att notera dina framsteg. Enklast gör du detta genom att föra träningsdagbok (använd en vanlig anteckningsbok).
Hinder. Du kommer att stöta på hinder. Vägen är sällan spikrak. Om du kör i diket är det viktigt att du tar dig upp på vägen igen. Din träning är en långsiktig investering med avkastning för resten av livet. Det viktigaste är att du fortsätter, att du ger dig själv beröm för din disciplin och för att du kämpar på.
► Källa: Den enkla vägen till träningsvana

”Börja med det lilla som du vet att du klarar av”

KALMAR

Vill du börja träna, men har svårt att komma igång? Johan Arnerlind som skrivit boken *Den enkla vägen till träningsvana* vill avdramatisera det där med träning. ”Boken fokuserar inte på vad och hur du tränar utan på att göra det och att göra det enkelt”, säger han.

Alla vet att det är bra med träning – ändå kan det vara så svårt att komma igång.

Johan Arnerlind har arbetat inom gymbranschen i över 15 år och vet hur jobbigt det första steget till träning kan vara för många, men han vet också hur liten insats som behövs för att välmåendet ska öka. Förra veckan släpptes hans bok *Den enkla vägen till träningsvana* (Isaberg förlag) och med den hoppas Johan kunna bidra till en hållbar träningsvana.

– Hela boken syftar till att få dig att ta de första stegen till träningsvana, och göra det framgångsrikt. Att bli en person som mår bättre, har mindre ont och orkar mer i vardagen.

Steg ett måste vara att sätta vanan

och att göra det enkelt menar han. – Jag har alltid förespråkat att göra saker enkelt och den största utmaningen för den som vill börja träna är att lägga sig på rätt nivå.

För att hitta en godare vana krävs ingen stor insats. – Det vanliga är att man börjar för stort. Börja istället med det lilla som du vet att du kommer att klara av. Det kan räcka med en gång i veckan för att sätta vanan. Öka sedan sakta men säkert, men så att fokus är hållbarheten.

Johan Arnerlind har arbetat inom gymbranschen i över 15 år och är sedan drygt två år tillbaka områdesansvarig för Sverige, Norge, Danmark och Baltikum på Eleiko som tillverkar träningsutrustning. Han

är uppväxt på Dunö utanför Kalmar, men bor sedan 2006 i Halmstad.

Johans resa inom gymbranschen började på ett gym i Kalmar. – När jag var runt 15 år var jag lite överviktig och började köra spinning på Nautilus i Kalmar. Jag fastnade mer och mer och började träna på gymmet och sedan blev jag utbildad gyminstruktör.

Det stora intresset för en aktiv livsstil gjorde att han utbildade sig inom biomedicin, med inriktning på fysisk aktivitet, och arbetade sedan i många år i olika positioner inom friskvårdskedjan Nautilus, numera Actic, där han bland annat tagit fram utbildningar och skapat program och metoder för träning, kost och en hälsosam livsstil.

Han drivs av att påverka andra till en bättre livskvalitet och hoppas att boken kan vara steget in till en ny vana.

– Att belasta kroppen ger så mycket gott tillbaka och hela vardagsansträngningen, som att gå i trappor eller bära kassar till exempel, blir enklare. Mitt mål var att göra en bok

som är tillgänglig och enkel, lite som en instruktionsbok, men som även får läsarna att tänka på sina mjuka värden. För mig handlar det om att hjälpa andra och jag hoppas att boken kan få ett syfte, som en liten coach i bokform.

Hur tränar du själv?

– På senare år har jag upptäckt ultradistanslöpning. Jag springer inte för att pressa mig, bara för att det är härligt och för att reflektera. Jag älskar styrketräning och funktionell träning och har lyxen att ha ett stort gym på jobbet.

Vad betyder träningen för dig?

– Den är helt avgörande för min energi och mitt välmående. Den gör att jag orkar vara en bra pappa och kollega och att jag kan hålla mitt fokus. Träningen ger mig kraft och energi att orka vardagen och att njuta av livet.

► Vill ni veta mer om Johan Arnerlind hittar ni honom på @jarnarlind på Instagram och på webben, Arnerlind.com

la Sallerberg
Text



Johan Arnerlind har skrivit boken *Den enkla vägen till träningsvana*.

Att bli en person som mår bättre, har mindre ont och orkar mer i vardagen.



Johan Arnerlind

Hur håller du igång under pandemin?



Födelsedagsbarnet Amy Lundgren började dagen med presenter och chokladtårta. Sedan blev det lek och bus i snön för fyra-åringen, som redan talar tre språk, med mamma Silvana och pappa Fredrik.

– Vi är nästan alltid ute i skogen. I somras letade vi efter Hitta ut-kontrollerna, berättar Fredrik Lundgren.

– Jag jobbar på IVA och så fort jag är ledig vill jag ut i skogen med familjen. Jag laddar energi i skogen, säger Silvana Lundgren som kommer från Brasilien och som tycker att vi alla borde bli bättre på att hålla avstånd och följa restriktionerna i pandemitider.

– Tyvärr är situationen inte annorlunda i Brasilien, de gör precis som vi i Sverige och tänker bara på sig själva. Ibland blir jag så ledsen på folk, jag vet ju vad man upplever när man blir sjuk.

Har ni fått några nya vanor det senaste året?

– Ja, vi handlar all mat på nätet nu så vi planerar bättre vad vi ska köpa, innan blev det mer impulsköp.



Siw Fredriksson och Mona Ekblad kommer med raska steg på slingan på Stensö i Kalmar.

– Man går och går och går, det finns inget annat att göra. Jag är ute ännu mer än vanligt nu och går i princip varje dag. Jag gick på gym innan, men där har jag inte varit på ett år och jag saknar det. Även om man promenerar mycket

blir det inte samma sak, jag saknar musiken och gemenskapen, säger Mona Ekblad.

– Jag är ute mycket mer nu. Jag är med i PRO Graniten och vi spelar boccia nere vid IFK Berga och boule på Skälby och så har vi stavgång. Vi håller igång så mycket vi kan, säger Siw Fredriksson.



Adam Holman och Viktor Hägglund har tagit en paus från journalistikstudierna för en promenad på Stensö.

– Vi är ute och går mycket. Vi har lagt gymmet på hyllan nu ett tag. Jag har köpt enkla träningsredskap, som hantlar och sånt, så jag kan träna hemma, men jag saknar

gymmet, det blir mer varierad träning på gymmet, säger Adam Holman.

– Jag har inte lyckats med den disciplinen, men jag promenerar mycket. Det blir nog en promenad om dagen. Att träffas är viktigt nu när man pluggar hemma, säger Viktor Hägglund.



Margareta Steene, Annika Engdahl och Lisbeth Karlsson tankar energi på promenaden med glögg och varm korv med bröd.

– Det blir mycket promenader. Antingen går vi här eller på Svinö. Vi har alltid med oss fika, det är det viktigaste, och något att sitta på. Ibland sitter vi på Långa soffan i Kalmarsundsparken och fikar. Det viktigaste är ändå att vi är friska. Vi känner oss lyckligt lottade.

Har ni gått några nya vanor det senaste året?

– Ja, man är ju ute mer och promenerar mer, säger Lisbeth Karlsson.

la Sallerberg
Text



la.sallerberg@barometern.se

Mats Holmertz
Foto

