

NM. TRÄNING & HÄLSA

AUGUSTI V. 33 2017 NM Norrköpings-Magazinet

PAOLO
ROBERTO
OM NATURLIG
TRÄNING

ULTRALÖPNING PÅ HEMMAPLAN • TRÄNINGSRESOR UTOMLANDS m.m.

NM TRÄNING & HÄLSA

Ansvarig utgivare
Bengt Ingemarsson

Adress
Norrköpings-Magazinet
Drottninggatan 20
602 24 Norrköping

Kontakta oss
Vxl: 011-25 32 00
info@norrkopingsmagazinet.se
förnamn.efternamn@norrkopingsmagazinet.se

Mediasäljare
Christian Rygaard
Rawad Nissan
Cecilia Hesselgren
Klas Almsjö

Redaktion
Tina Andersson

Form och layout
Malin Jonsson

Omslag
Tina Andersson

information
58 458 Norrköpingssbor läser, tittar och bläddrar i genomsnittligt nummer av Norrköpings-Magazinet enligt SKOP-research AB, Stockholm. Norrköpings-Magazinet är upplagekontrollerad av Tidsningsstatistik.

RS-kontrollerad

Tryck Bold, Akalla

Distribution
Swepress Direktreklam och Postens gruppereklam. Vid utebliven tidning meddela namn och adress till: reklamation@norrkopingsmagazinet.se eller ring kundtjänst 020-38 00 00

För icke beställt material ansvaras ej. All redaktionell text i tidningen kan komma att publiceras på vår hemsida samt i andra i koncernen ingående dagstidningar. Externa skribenter måste meddela ev. förbehåll mot detta. I princip publiceras ej artiklar med förbehåll

Mediagruppen
Swepress

HITTA DIN INRE MOTIVATION FÖR ATT LYCKAS

Sommaren är slut och många känner att det är dags att ta tag i rutinerna igen. Det gäller även träningen.

Nyårslöften och semesterlöften är väldigt vanliga, både på gott och ont. Man bestämmer att "nu ska jag ta tag i träningen". En intensiv period av träning börjar, bara för att få ett slut sex till åtta veckor senare.

Faktum är att cirka 92 procent av alla nyårslöften som gäller träning och livstilsförändringar aldrig håller. Det vill säga att det är endast åtta procent som lyckas uppfylla sina mål. Varför blir det så här? Du hade ju bestämt dig? Det kan bero på för högt satta mål eller för stor förändring på en och samma gång.

För många handlar det om att ett vanemönster måste brytas. Vad är det som driver dig innerst inne att ändra din livsstil, dina kost- och träningsvanor? Ofta är någon av dessa tre den initiala anledningen till att vi vill göra en livstilsförändring:

LOOK BETTER – Estetisk anledning. Man trivs inte med det man ser i spegeln eller hur kläderna sitter

FEEL BETTER – Ofta hälsoanledning. Man vill må bättre, bli piggare och bli av med sina krämpor.

PERFORM BETTER – Prestationsmål. Man har kanske anmält sig till ett lopp eller ha något annat mål man vill uppnå i spåret, gymmet eller på planen.

Vi måste gå djupare än så. Nästa steg blir att ställa sig frågan "varför"? Varför vill jag må bättre?

Till slut kommer du ner till den riktiga kärnan, drivkraften som kan motivera dig till att göra en förändring. Men du måste säkert ställa fråga varför flera gånger innan du når dit. Gäller det hälsa kanske du kommer fram till att du vill leva ett innehållsrikt liv och vara aktiv med barnbarnen så länge som möjligt.

Det som du kommer fram till kallas intern motivation, den innersta drivkraften till varför

du vill förändra din livsstil.

Många förlitar sig på extern motivation, att göra en förändring för att man bör göra det eller för att få en belöning alternativt undvika något. Denna lösning blir ofta kortsiktig.

Vi coacher kan inte "ge" dig motivation. Motivationen måste komma från dig själv. Där emot kan vi hjälpa dig att hitta din inre drivkraft och inspirera dig samt coacha dig till att nå dina mål. Men ansvaret ligger helt i dina händer. Ingen annan kan göra det åt dig och det finns tyvärr inga genvägar.

Det som ofta används som skäl eller ursäkt att inte motionera är:

- Pengar – "det är för dyrt".
- Tid – "det finns inget utrymme i min vardag".
- Intresse – "gillar inte motion eller att träna".

PENGAR – Det behöver inte kosta mycket alls. Träna hemma är gratis. Tänk på hur mycket du lägger på andra saker varje månad. Det hela handlar om prioritet. Faktum är att det är betydligt dyrare och besvärligare att ta tag i sina hälsoproblem i efterhand än det är att förebygga dem.

TID – Tid finns, jag lovar dig. Det handlar inte om att hitta tid, de handlar om att skapa tid. Hälsorekommendationerna att motionera 150 minuter i veckan i måttlig intensitet eller 75 minuter med hög intensitet kan för vissa tyckas vara mycket. Men bryter vi ner det skulle det räcka med 15 minuter högtintensiv aktivitet fem dagar i veckan. 15 minuter kan du avvara varje dag om du vill utan problem.

INTRESSE – Motion behöver inte betyda gym eller löpning. Hitta något som du finner glädje av att göra. Men ska vi vara ärliga så är det ibland bara att gilla läget, det är din hälsa vi pratar om. Hur mycket värderar du den? För en relativt liten insats kan du må så mycket bättre och när du börjar märka resultat blir träningen rolig.



4 TIPS för att ändra dina vanor:

- Hitta din inre drivkraft
- Skapa tid
- Sätt rimliga uppnåbara mål
- Ge det tid, 8 till 12 veckor

För att förändra EN vana har det länge sagts att det tar cirka tre till fyra veckor av kontinuitet. Nyare forskning visar att tidsspannet snarare ligger på åtta till tolv veckor för att en ny vana ska gå på automatik.

Att ändra på vanor och att få in nya rutiner kräver ansträngning, kontinuitet och tar tid. Men du kommer vara evigt tacksam mot dig själv om du investerar i din hälsa. Det bästa av allt är att det ligger helt och hållet i dina händer och någonting är bättre än ingenting. Nu kör vi!

Martin Janzon

Performance Coach/Personlig tränare,
Rehab 2 Performance



4 månaders träning inkl rörelsescreening 1980:-
(gäller nya medlemmar)

10 gångers kort 1095:-
(ett per person)

PT 6 ggr inkl rörelsescreening och program 3495:-

Erbjudandena gäller t.o.m. 1 sept 2017



Träning



Rehab



Idrottsmedicin



Massage





NORRKÖPINGS
DANSCENTER

KURSSTART
10 SEPTEMBER



TRÄNINGSTIPS. Paolo Robert bjuder Norrköpings-Magazinets läsare på ett enkelt men effektivt cirkelträningspass, som kan utföras var som helst och när som helst. De fem olika övningarna upprepas under 15 minuter. En kvart av din tid per dag är allt som behövs. Foto: Tina Andersson

"DET FINNS INGA URSÄKTER"

Paolo Roberto om rörelse som livsstil

För den före detta proffsboxaren, föreläsaren, matvurmaren och numera Norrköpingsprofilen blev träning och rörelse tidigt ett naturligt sätt att leva. Norrköpings-magazinet träffar Paolo Roberto som bjuder på ett enkelt träningsprogram att passa in i vardagen och lämnar ett tydligt besked till soffpotatisen:
– Det finns inga ursäkter.

Sedan ett år tillbaka syns Paolo Roberto frekvent i Norrköpings innerstad. Står han inte bakom de puttrande kastrullerna i köket på sin restaurang Panefresco tar han gärna sina löppass i Norrköpings hamnar.

– Det är en fantastisk plats. Jag gillar att det är lite ruff och att finns mycket hinder att ta sig förbi, säger han.

NATURLIG RÖRELSE

Hans träningsfilosofi går ut på att använda sig av den egna kroppsvikten och de inslag i staden som naturligt bjuder på motstånd i form av olika hinder. Mottot är rörelse.

– Squats, krypa, kräla, hoppa och klättra tillhör människans naturliga sätt att röra sig på, men vi har liksom kopplat bort hela den där apgrejen. Titta på barnen hur de rör sig, de är en stor inspiration, säger han.

PRIORITERA BÄTTRE

Han har skrivit flera träningsböcker och sprider aktivt sin rörelseglädje via sina sociala mediekkanaler. Yoga i arla morgonstund varvas med visdomsord och rörelsepass tillsammans med sina barn. Som entreprenör med flera företag och över 200 anställda är kalendern allt som oftast fulltecknad, men träningen gör han inte avkall på.

– Det handlar om att prioritera. Har jag en fullspäckad dag så får jag stiga upp tidigare för att hinna med. En kvart om dagen är allt som behövs för att hålla igång och den tiden har alla. Det är bara att skipa tv-serien eller lägga ifrån sig telefonen en stund, säger han.



KOM IGÅNG ENLIGT PAOLO

- **Sänk ribban** och få in träning som en daglig rutin. Står det träning på schemat då är det träning som gäller.
- **Lär dig prioritera.** Att tiden inte finns är vuxenvarianten av hunden som åt upp hemläxan. Alla har 15 minuter över.
- **Ställ dig frågan** varför du vill träna? Träna för att du älskar din kropp, inte för att du hatar den!

FALSK BILD

Tips och råd om kost och träning som förmedlas i media har lite med hälsa att göra, menar Paolo. Han anser också att folk över lag tränar av helt fel anledning.

– Hälsa handlar inte om att bli smal eller snygg. Du måste ställa dig frågan varför du tränar? Gör det inte för att du hatar din kropp, gör det istället för att du älskar den. Gör träningen till en rutin som är lika naturlig som att borsta tänderna.

TYDLIGA MÅL

Han ägnar sig inte åt skönmålningar och floskler. Träning handlar om disciplin.

– Jag pratar inte om att hitta gnistan. För att lyckas med sin träning gäller det att bygga tydliga mål och hålla sig till det. Står det träning i schemat så är det träning som gäller. Ibland är det inte kul, men jag lovar att du mår bättre.

Tina Andersson

tina.andersson@norrkopingsmagazinet.se

PAOLOS

5

**ÖVNINGAR
SOM BARA TAR
15 MINUTER**





BULGARIAN SPLIT

Träna rumpa och lår.

Upprepa utfall fem gånger på varje ben.



DEN ENBENTA SJÖRØRVAREN

Träna koordination och explosivitet.

Sätt händerna i marken och hoppa rakt upp mot skyn på ett ben.

Upprepa tio gånger på varje ben.



PAOLOS 15-MINUTERSPASS

Paolo Robert bjuder Norrköpings-Magazinets läsare på ett enkelt men effektivt cirkelträningsspass, som kan utföras var som helst och när som helst. De fem olika övningarna upprepas under 15 minuter. En kvart av din tid per dag är allt som behövs.

Text & foto: Tina Andersson



SPINDELN

I spindeln utgår du i en klassisk planka.

Sänk ner kroppen och dra knät mot armbågen innan du vänder uppåt igen.



BJÖRNCRAWL

Kryp som en björn.

Kryp som en björn, tio steg framåt och lika många bakåt, utan att sätta i knäna.



TRÄNA MAGEN

Träna mage och rygg.

Spänn bålen och håll ryggen rak, växla mellan raka och böjde ben för att hålla v-formen. Upprepa 10 gånger. Sätt i hälarna för att underlätta.





KENPO
SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

Kolla in
www.kenpo.se
för mer information!



VI ERBJUDER ETT STORT URVAL AV KURSER FÖR HELA FAMILJEN

- GYM
- SMALL KENPO TIGERS (5-6 år)
- KENPO FÖR BARN (7-9 år och 10-12 år)
- KENPO FÖR VUXNA
- BRASILIANSK JIU JITSU FÖR BARN (7-12 år)
- BRASILIANSK JIU JITSU FÖR VUXNA
- SJÄLVFÖRSVARSKURS

VÄLKOMNA!



Öppettider : Måndag - Torsdag: 09 - 21, Fredag 09 - 19
(Lunch: 12:30 - 16:00) Lördag 10:00 - 13:00

KENPO SJÄLVFÖRSVARSTUDIO ■ Tunnbindaregatan 8, 2 vån, 602 21 Norrköping
sweden@kenpo.se ■ 011-10 36 10 ■ Ingmar: 0705-10 73 71 ■ www.kenpo.se



PERFORMANCE
center

Gym och service i mästarklass

IFK Performance Center är ett nyöppnat träningscenter med träningsmöjligheter för alla. Här finns en välutrustad maskinpark, 3D-scanner, avdelning med fria vikter, den senaste konditionsutrustningen, multifunktionell träningsyta, stort utbud av gruppträning och Sveriges i särklass bästa inomhuscykling. Vår ambition är att hjälpa våra medlemmar att hitta sin personliga potential, oavsett träningsvana och mål. Vi arbetar systematiskt, ger personlig service, sprider träningsglädje och förespråkar en hållbar och långsiktig livsstil!

BODYPUMP 60 minuter
FUNCTIONAL MOVES 45 minuter
SOMA MOVE 45 minuter
MAGE & RYGG 30 minuter
RUMPA & MAGE 30 minuter
YOGA 60 minuter
QUEENAX 45 minuter
CYKLING 30-135 minuter

Våra gruppträningspass passar såväl nybörjare som erfarna. Vi har ett brett utbud för att du ska kunna träna varierat och hitta något som passar just dig! Tips: Testa våra kombinationspass för att få ut det mesta av din träning!

Mer information om våra pass hittar du på vår hemsida:
www.ifkperformancecenter.se



"Jag började träna på IFK Performance Center för att få en förändring. Här har jag fått hjälp med helheten, både kost och träning. På gymmet är det en härlig stämning med proffsiga coacher, det är ett gym för alla! Här trivs jag!" – Marie Svejð

För dig som är självständig i gymmet erbjuder vi vårt basmedlemskap LIGHT med gym och gruppträning för 399kr/månad. Studenter/pensionärer: 349kr/månad.

För dig som önskar personlig träning och uppföljning var tredje månad erbjuder vi vårt unika medlemskap PERFORMANCE med IFK-modellen, gym och gruppträning för 599kr/månad. Studenter/pensionärer: 479kr/månad.

**MEDLEMSKAP
LIGHT ELLER
MEDLEMSKAP
PERFORMANCE?**



IFK Performance Center
#IFKPerformanceCenter



ifkperformancecenter.se



011-470 75 31



Östgötaporten
Södra Promenaden 30
603 53, Norrköping

WELCOME TO MIAMI.
En joggingtur på Miami Beach är inte fel, tycker Lina Skandevall.
Foto: Privat

Surfa, klättra, simma eller cykla. Trenden att vara aktiv under sin resa är här för att stanna. Det menar resejournalisten och Norrköpingsprofilen Lina Skandevall, som själv ser till att vara så aktiv hon kan under sina resor.
– Det är ett smart sätt att upptäcka sitt resemål på.

AKTIVA RESOR – TREND SOM VÄXER

Trenden att vara aktiv på resan har varit på uppgång under flera år, men är nu hetare än någonsin. Yoga i Thailand, cykla på Mallorca eller surfa i Marocko; utbudet av rena tränings- och hälsoreSOR har aldrig varit större. Resejournalisten Lina Skandevall har följt resebranschen i tio års tid, bland annat som chefredaktör för det interaktiva resemagasinet Go Traveling, och kan intyga utvecklingen.

– Jag tror att det hör ihop med den allmänna hälsotrenden, tillsammans med att intresset för triathlongrenarna har blivit så enormt stort. Den nya generationens resenärer vill inte bara ligga på stranden i en hel vecka. Man vill bo bra, äta bra och må bra – det har resebyråerna definitivt hakat på, säger Lina.

INTE KOMPLICERAT

Ofta handlar det om att träna, men för den som inte vill boka en ren träningsresa finns det alla möjligheter att välja till enstaka aktiviteter redan när man bokar resan. Mycket går att ordna på plats och det behöver heller inte vara komplicerat, menar Lina som alltid reser med löparskorna i bagaget. Hon har bland annat sprungit en halvmara i Aruba, men några av de mest minnesvärda upplevelserna har hon fått till sig under tidiga morgonrundor genom sandstaden Petra i Jordanien, längs med havet på Mauritius där en skönsjungande man gjorde stunden oförglömlig eller ivrigt påhejad av stadsborna i Central Park, New York.

– Det ger upplevelsen av resan en helt annan dimension och man kommer närmare den lokala kulturen.



HUR VILL DU RESA? Det finns många sätt att aktivera sig eller koppla av under sin resa. Lina Skandevall har både testat att besöka en vingård i södra Spanien och paradistränder i Haiti. Foto: Privat



LINA TIPSAR

- **Hyr en cykel-, eller löparguide.** Du hinner du både lära dig och upptäcka saker om platsen
- **Prata med lokalbefolkningen** som kan visa dig vägen till guldgrubben
- **Var inte rädd att ta dig utanför storstäderna**
- **Se över din skadeförsäkring**



OLIKA PRISKLASSER

De riktigt påkostade träningsresorna med personliga coacher, spavistelse och heldagsprogram i en exotisk miljö kan hamna på närmare 60 000 kronor, men att vara aktiv och upptäcka behöver inte kosta skjortan. Många hotell satsar på gym, hyr ut yogamattor och erbjuder personliga cykel-, eller löpguider där man tar sig runt tillsammans. Man måste inte

heller bege sig till de exotiska breddgraderna.

– Island är mitt absoluta favoritresmål med en otrolig natur och där möjligheterna till aktiviteter är oändliga. Klättra, vandra, bada i varma källor och äta gott är bara en liten del av allt som finns där.

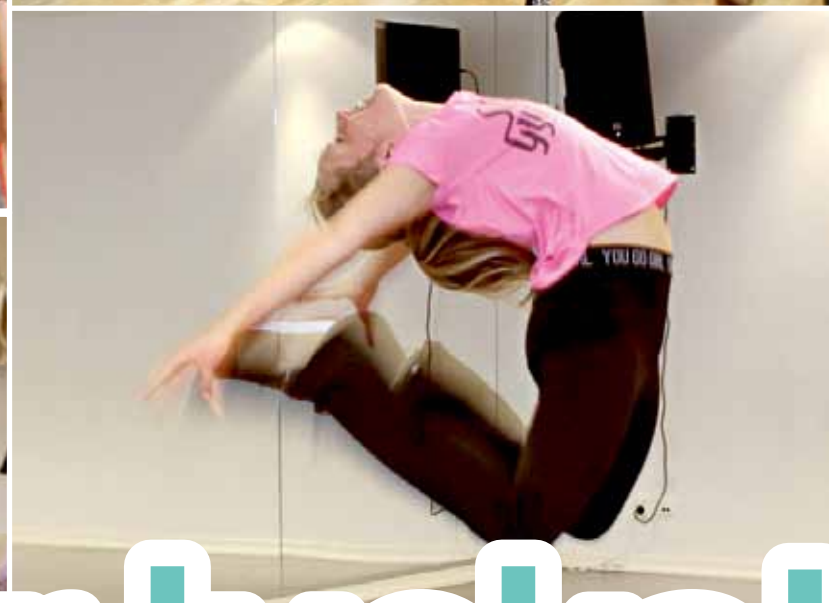
Oavsett var man väljer att åka så vill Lina inspirera till att våga ta sig utanför de snitslade tursitstråken under sin resa och det finns nå-

got för alla. Man måste inte vara en äventyrare, menar hon.

– Det som är bra med träningsresor är att man kan åka ensam, utan att känna sig ett dugg ensam, eftersom alla andra är där för samma sak som du. Du väljer själv vad du vill göra.

Tina Andersson

tina.andersson@norrkopingsmagazinet.se



Dans är lycka!

Hos Dansakademien dansar ungefär 2500 elever, från nybörjare till tävlingsdansare. Här kan man lära sig traditionell jazz och balett men också disco och hiphop.

– Vår slogan är att vi vill ha både bredd och spets, säger Caroline Havenslätt när hon hälsar välkommen till Dansakademiens lokaler på Drottninggatan i Norrköping. Utan bredd finns ingen spets, och utan spets tappar man lite av drivkraften att komma vidare säger hon och fortsätter berätta om sin resa till att driva dansskola. – Jag har alltid dansat. Och här i Norrköping finns en stark tradition av privata dansskolor i Rune Lagers anda. Så efter en sejour i Stockholm där jag utbildade mig till danspedagog, kom jag tillbaka hit och arbetade ett par år innan jag och min man Andreas insåg att det fanns både behov och marknad för en modern och nytänkande skola som kunde erbjuda något för alla. Så 2013 startade vi upp med ett elevunderlag på 500 danssugna ung-

domar. Det var ett stort steg att ta, men det har gått över förväntan bra! ler hon stolt.

Just idag är danssalarna fulla av deltagare på DA Dance Camp, ett dagläger där man får prova på en massa olika dansstilar. Och det märks att ungdomarna älskar det. Leendena är stora när de svänger runt i salen, hoppar och snurrar.

– Dans är lycka! säger Caroline. Och dansen kan användas i så många olika sammanhang. Vi arbetar mycket ute i skolorna i projekt under "Skapande skola" där dansen kan bli ett alternativt språk, ett sätt att uttrycka sig. Till exempel för de som ännu inte lärt sig svenska eller som har andra svårigheter att kommunicera. Dansen kan skapa gruppkänsla i en stökig klass och är dessutom riktigt bra träning!

Dansakademien har idag även verksamhet i Finsspång, Valdemarsvik och Skärblacka. Ett tjugotal utbildade lärare delar med sig av sina kunskaper och ibland hyr man in gästlärare, som idag på DA Dans Camp.

– Vi brukar prata om "DA Family" säger Caroline. Att vi är som en stor familj där alla är delaktiga. Alla våra lärare har ett stort hjärta i det de gör. För dem handlar det inte bara om att "gå till jobbet".

Hon berättar om intentionen att ha en öppen och välkomnande atmosfär och att en del elever kommer till Dansakademien direkt efter skolan, hänger, gör läxor och äter något innan danslektionen. Lite som en fritidsgård.

– Vi vill inte nödvändigtvis bli större- men vi vill hela tiden vässa oss och bli bättre! avslutar Caroline och välkomnar alla danssugna att höra av sig.

Text och Foto: Mirjam Lindahl



Caroline Havenslätt äger och driver Dansakademien. Hon har tillsammans med dansskolans fantastiska lärare lyckats göra DA till den ultimata dansskolan med både bredd och spets på undervisningen.

FRIDA SPRIDER *ultra- glädje*

Du har säkert sett henne susa genom staden med stadiga löpsteg och mål i blicken. Norrköpingslöparen Frida Södermark upptäckte först som 28-åring att hon var bra på att springa och sedan dess har hon tagit sig upp bland världens främsta ultralöpare.



SKA VARA
en njutbar
upplevelse.

Hon kommer springandes över Skvallertorget, där vi bestämt träff för intervjun, som är dagens första punkt i en späckad kalender. Löparkläderna är på, väskan är packad och i bältet finns dagens viktigaste förnödenheter som mobil och laddare, en energibar, plastbestick och lite pengar. Frida Södermark är rustad för alla möten som ska avlösa varandra under dagen



FRIDA TIPSAR

Börja springa med en klubb
eller en kompis för motivationens skull.

Hitta ett bra träningsprogram
att följa på nätet.

Ta bort tidsaspekten.
Spring där det är fint och njutbart.

Lyssna på kroppen
- gör inte det som gör ont.

Träna för att kunna träna
- gå över stock och sten, cykla eller gå.

NJUTER AV STADSMILJÖN.

Ultralöparen Frida Södermark älskar Norrköping och syns ofta springa runt om i staden. Foto: Tina Andersson

och självklart transporterar hon sig till fots.

– Man måste minimera motståndet och göra vardagen så smidig som möjligt. Jag är hellre på språng än att gå hem mellan möten. Mejla kan jag göra med mobilen, säger Frida.

GJORD FÖR LÖPNING

Löparäventyret, som också är namnet på hennes företag, började så

sent som för tio år sedan när hon skulle springa Höstmilen tillsammans med arbetskollegorna. Lite senare kom hon i kontakt med löpargänget i Tjälve och fastnade direkt.

– Jag fick en ny umgängeskrets och en helt ny livsstil.

Åtta månader senare hade hon sprungit sitt första maraton och redan 2010 sopade hon banan i New York där hon gick in som bästa svensk. Nästa självklara steg blev ultralöping där hon deltagit i lopp världen över och kammat hem både SM- och VM-titlar.

– Jag har tur som har en kropp som är stark och uthållig, men alla måste inte bli som mig, säger elitlöparen som springer cirka 20 timmar under en normal träningsvecka.

VILL INSPIRERA

Hon vill vara en inspiratör och föreläser om motivation, som inte bara hör till löpning och prestation utan också går att tillämpa i vardagslivet. Hennes filosofi kring löpningen är enkel.

– Löpning är ett sätt att upptäcka, det ska vara njutbart och en upplevelse. Att ta sig från A till B genom att löpa ger en helt annan upplevelse av vägen till målet. Dessutom är det enkelt, allt du behöver är ett par bra skor. Idag springer alla, från hipsters till gammelmormor och det är ju fantastiskt.

VARA TROVÄRDIG

Hon bygger sitt varumärke på

löpning och kompromissar inte när det gäller träning. I morse stod hon startklar klockan 06:30 för dagens första pass.

– Ibland krävs det att jag kliver upp klockan fyra på morgonen för att hinna med träningen. Det är inte alltid kul när man är där på Ö-vägen i spöregn, men det är det här jag gör, säger Frida och fortsätter:

– Jag blev nyligen erbjuden en bil, men det är ju inte en del av det jag gör. Skulle jag ta bilen för att handla? Jag måste vara trovärdig.

FÖR VÄLGÖRENHET

Hon använder gärna sitt varumärke i välgörande syfte och arrangerar bland annat Trapploppet, som går ut på att ta sig uppför alla de 162 trappstegen upp genom Arbetsmuseum och där startavgiften går till olika välgörande ändamål.

– Senast hjälpte vi organisationen Hand in hand som vill få igång kvinnors företagande i Indien, säger Frida.

I sommar arrangerar hon bland annat Vikbovåndan, som är ett cykel- och löplopp för både vuxna och barn, med fokus på själva upplevelsen.

– För de som inte har så bråttom kommer vi ha stationer där man får smaka på godsaker från de lokala gårdarna.

Tina Andersson

tina.andersson@norrkopingsmagazinet.se

FRIDA SÖDERMARK

Ålder: 39

Familj: Singel

Gör: ultralöpare i landslaget, egenföretagare, bloggare

Bor: Norrköping

Favoritplats: Berlin

Äter helst: Allt och mycket

Dricker helst: Mjölk

Skostorlek: 40

Drömtid: Att göra en mara på 2:48

ETT PAR BRA SKOR är egentligen allt man behöver för att springa, säger Frida Södermark. Själv springer hon 20 timmar i veckan. I det smarta löparbältet ryms allt som hon behöver för en dag där möten avlöser varandra. Foto: Tina Andersson

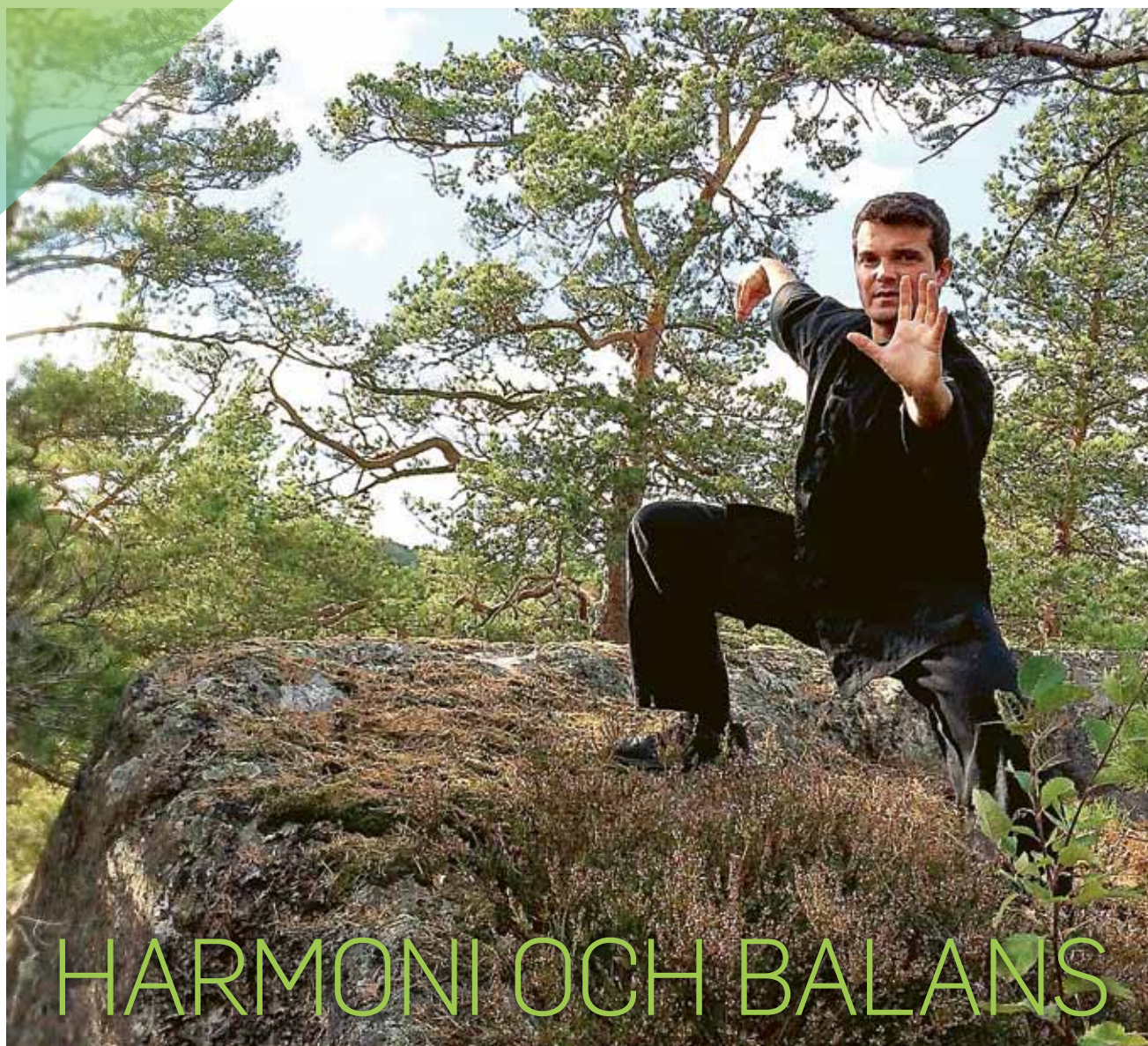


Varje boll är en ny utmaning



RACKETSTADION

www.racketstadion.se



- en konst som kommer inifrån

När han var sju år, och växte upp i Rumänien såg han en film med Bruce Lee. Och det var då allting började.

– Jag blev fascinerad av den asiatiska kulturen. Av språket och av rörelserna. Jag ville helt enkelt bli som Bruce, skrattar Sebastian Micu när vi ses på ett café i Norrköping en blåsigt sommardag.

– Det var den första kontakten med det som numera är mitt yrke, säger han.

Sebastian började träna Karate och Judo som tioåring. 1998 kom han i kontakt med sin nuvarande mentor och vän Cristian Laiber, som introducerade honom för Taijiquan och Ninjutsu. Han höll fast vid sin dröm, studerade på universitetet och blev specialist i det kinesiska språket.

– Det ger så mycket mer att kunna läsa på om konsterna och om filosofierna som ligger bakom, på originalspråk, säger Sebastian och fortsätter tala om att kampkonst till 90 procent handlar om att arbeta med sin inre energi. Att hitta balansen mellan yin och yang, de ursprungliga krafterna och lära sig använda den. En livsvetenskap helt enkelt.

KINESISK YOGA

Många känner idag till Yoga och Pilates, men Sebastian vill lyfta fram de träningsformer som han brinner för. Taijiquan kallas ibland för kinesisk yoga och tränas ofta tillsammans med Qigong. Ninjutsu är från början de japanska Ninjornas krigskonst och bygger på exakta och precisa rörelser för att överleva i strid. Idag hjälper samma rörelser till att fokusera, att rensa energikanaler och bygga upp senor och muskler.



SEBASTIAN MICU ägnar sig åt kampkonst och håller bland annat klasser i Ninjutsu, Taijiquan och Qigong. Foto: Privat



KAMPKONST ÄR INTE
en tävling mot andra,
utan en utmaning
för utövaren att bli
bättre än sig själv.

– Andningen är otroligt viktig i alla kampkonster, betonar Sebastian. Andetagen kopplas ihop med olika rörelser, rörelserna ger kraft som i sin tur bygger upp kroppen och stärker medvetandet. Att arbeta med kampkonst innebär att vilja sig själv och andra väl. Att se det sammanhang som man som människa har i världen och att träna sig i tacksamhet. Egenskaper som skulle göra världen till en bättre plats om fler anammade dem, tror Sebastian.

ALLSIDIG TRÄNING

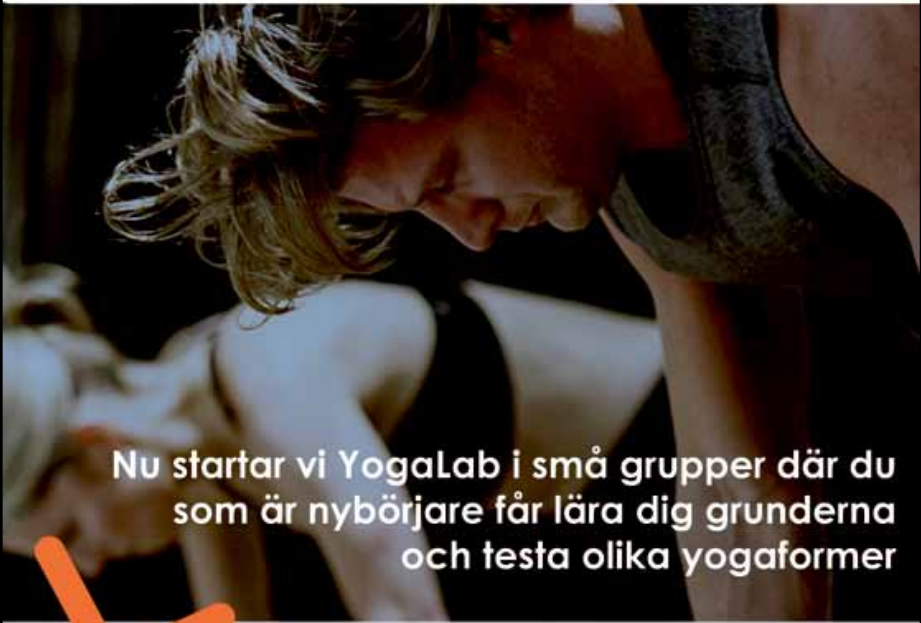
Idag är Sebastian inte bara instruktör utan även auktoriserad massör och erbjuder både massage, reiki och klasser i Ninjutsu, Taijiquan och Qigong i sitt nystartade företag Aurora Terapi and Raiden Norrköping Martial Arts. Och han önskar att fler Norrköpingsbor ska få upp ögonen för den allsidiga träning som kampkonsten är.

– Den passar för alla åldrar och alla kroppar. Den är inte en tävling mot andra, utan utmanar bara utövaren själv att bli bättre. Bättre än sig själv, ler Sebastian.

Mirjam Lindahl
redaktion@norrkopingsmagazinet.se

Nyfiken på yoga?

yogalab



Nu startar vi YogaLab i små grupper där du som är nybörjare får lära dig grunderna och testa olika yogaformer



yogayama norrköping

Anmälan och information infonkpg@yogayama.se www.yogayama.com



SQUASH
PADEL TENNIS
RELAX
GYM

TÄNK TRÄNING & TÄNK LÅNGSIKTIGT

Variera din träning och du ökar chansen att få en långsiktig vana. Boka din personliga rundvisning hos oss idag!



www.squashcenter.net
011 - 10 33 91

 [squashcenter.net](https://www.facebook.com/squashcenter.net)  [norrkopings_squashcenter](https://www.instagram.com/norrkopings_squashcenter)

Trött på att ha nackbesvär, ryggont, huvudvärk eller yrsel etc?

En felställd Atlaskota kan orsaka betydande negativa förändringar av kroppshållningen.

Detta kan leda till smärta i nacken, ryggont, ryggskott, diskbräck, klämda nervtrådar, skolios, huvudvärk, migrän, bäckenrotation, knä- och höftbesvär, yrsel, tandgnissel, spända käkar, fibromyalgi etc.

Metoden heter AtlasPROfilax® och är en skonsam och säker metod.



KOSTNADSFRI KONSULTATION & UNDERSÖKNING!







VI ERBJUDER

- AtlasPROfilax® - Atlaskorrigerig • Klassisk massage • Spamassage
- Träningsprogram • Medicinsk massageterapeutisk behandling
- Coaching • Kroppsscanning • Kostrådgivning



KELLERKLINIKEN
IMPROVE YOUR HEALTH

Nygatan 80, Norrköping | 070-7220658
www.kellerkliniken.se | info@kellerkliniken.se

SYRSAN

- En överraskad proteinkälla



MARTIN STRID
tror på syrsmjölet
som något för alla
med en aktiv livs-
stil. Foto: Privat



SYRSMJÖLET kan bland annat användas till att göra nyttiga snacks och mellanmål. Foto: Mirjam Lindahl



PERFEKT
efter träning
eller som nyttigt
mellanmål.

I en tid när träning och hälsa ligger i många intresse kommer också många nya produkter för att tillsätta kroppen de näringsämnen som behövs för en effektiv träning som ger resultat. En av de senaste upptäckterna- som egentligen inte alls är ny- är syrsmjöl. Ja, du läste rätt, malda syrsor har länge använts som råvara utomlands men är fortfarande en ganska okänd proteinkälla här i Sverige.

» – Det började med att jag läste en FN-rapport om syrsmjölet och om alla dess hälsofrämjande effekter, berättar Martin Strid, grundare och delägare i startup-företaget Eat:em.

– Till en början experimenterade jag mest själv hemma i köket med shakes och smoothies, men när jag bara upplevde positiva effekter föddes tanken på att fler skulle kunna få tillgång till alla nyttigheter som finns i syrsmjölet och som faktiskt skulle kunna vara specialutvecklat med tanke på träning och hälsa.

NYTTIGT INNEHÅLL

Det har ett proteininnehåll på hela 70 procent, järn i dubbel mängd jämfört med spenat, lika mycket vitamin B12 som i lax och dessutom är det rikt på zink, kalcium och magnesium.

– Perfekt efter träning eller som nyttigt mellanmål med andra ord, säger Martin och visar upp de tre sorters proteinsnacks som företaget än så länge erbjuder. Som tunt knäckebröd doppat i choklad smaksatt med kokos eller apelsin är de som vilka snacks som helst. Förutom innehåller då.

– Naturligtvis vill vi hitta fler sätt att an-

vända mjölet. Kanske kan det bli pasta, granola, biffar, energibars... Ja, vem vet?

VILL GÖRA SKILLNAD

Utmaningen ligger i att nå ut och synas. Mycket av marknadsföringen sker på sociala medier, vilket passar ett ungt nystartat företag, men Martin berättar att man samtidigt jobbar med att hitta personer som delar företagets värderingar och intresse för träning och hälsa. Någon eller några som kan vara ansikten utåt och dela budskapet.

Än så länge är syrsmjölet inte godkänt som livsmedel i Sverige, utan försäljningen sker på nätet via Eat:ems danska bolag. Men Martin säger att allt tyder på att det snart kommer att ändras.

– I framtiden vill vi synas på gym och i träningssammanhang, i butiker och på mässor. Drömmen är att ha en stor produktportfölj som säljs över hela Europa. Att så småningom bli så stora att det gör skillnad, både för miljö och för människan.

Mirjam Lindahl

redaktion@norrkopingsmagazinet.se

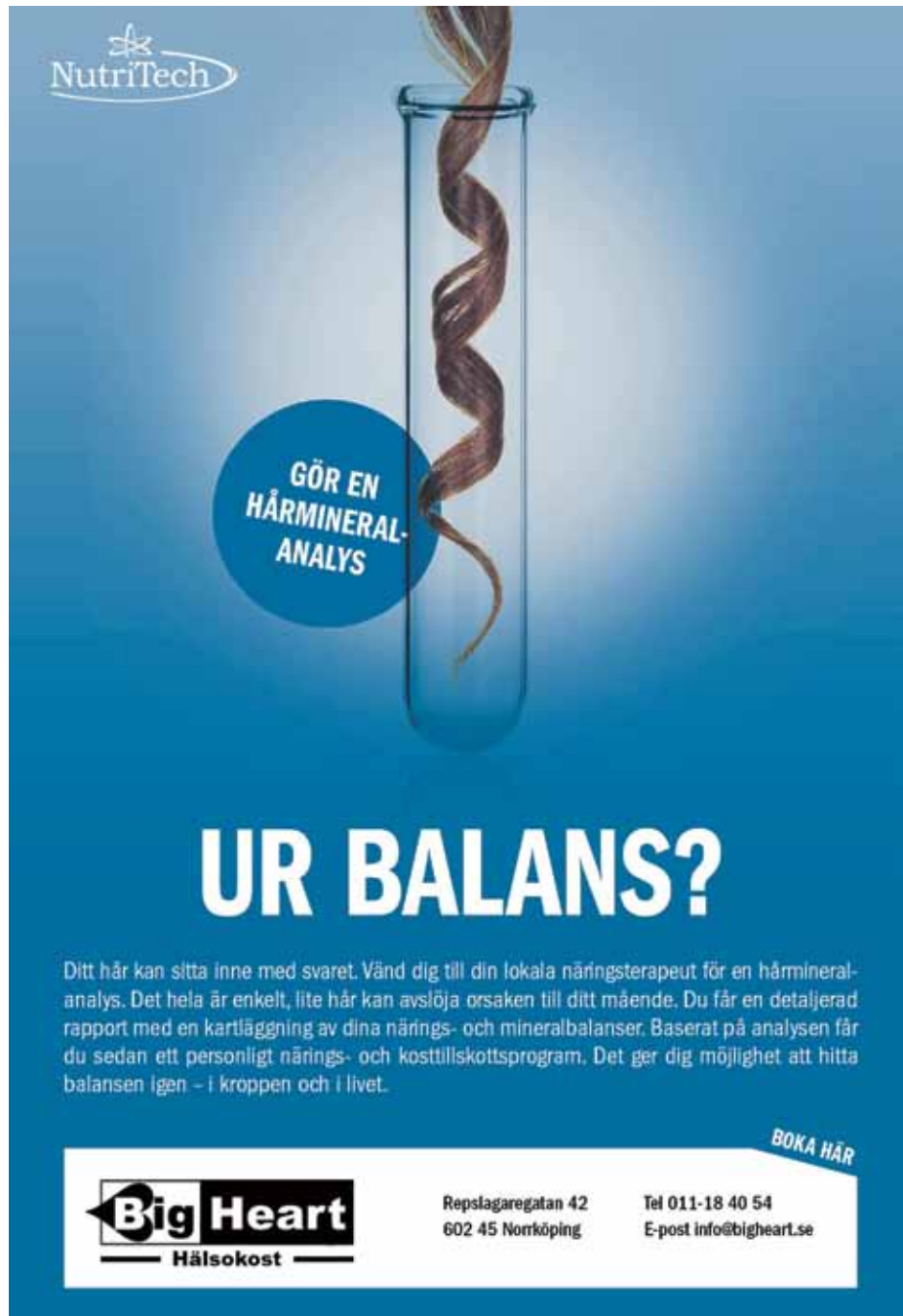




**ALL
INCLUSIVE,
ALWAYS**

Vi tror på att prova nya saker. Och vi vet att du ibland behöver variation i ditt liv. Därför ger vi dig full tillgång till hela vårt urval av träning med endast ett kort. Välj själv om du vill styrketräna, köra cardio, göra din rehab eller gå på ett gruppträningspass idag. Vi kallar vårt koncept för Hälsa på dina villkor. Och det kostar endast 199 kr/månad. Vi finns på två platser i Norrköping. Gruppträning hittar du på vårt gym Norrköping Ljura. Välkommen!

**FITNESS
24
SEVEN**



NutriTech

**GÖR EN
HÅRMINERAL-
ANALYS**

UR BALANS?

Ditt hår kan sitta inne med svaret. Vänd dig till din lokala näringsterapeut för en hårmineralanalys. Det hela är enkelt, lite hår kan avslöja orsaken till ditt mående. Du får en detaljerad rapport med en kartläggning av dina närings- och mineralbalanser. Baserat på analysen får du sedan ett personligt närings- och kosttillskottsprogram. Det ger dig möjlighet att hitta balansen igen – i kroppen och i livet.

BOKA HÄR

Big Heart
Hälsokost

Repslagaregatan 42
602 45 Norrköping

Tel 011-18 40 54
E-post info@bigheart.se



YOGA STUDIO

KIAS BODY IN BALANCE

KIASBODYINBALANCE.COM

Vi har ett brett kursutbud att välja mellan

ViryaYoga | SeasonalYoga | GravidYoga
Mamma-BarnYoga | Pilates | Ninjutsu
Thai Ji | Qigong

Kursstart from vecka 34

Se höstens kurser/drop in på hemsidan
www.kiasbodyinbalance.com

Info@kiasbodyinbalance.com | 0709-594487



KOM OCH TRÄNA PARKOUR MED OSS!



Parkour, även kallat freerunning, är en sport som utövas över hela världen. Den vanligaste beskrivningen är att ta sig från punkt A till punkt B så snabbt och effektivt som är möjligt. För vissa är det att klättra på tak och för andra att bara flytta sig över föremål som t.ex. en bänk.

För oss så betyder det ännu mera. Vi använder oss av miljön. Precis som alla andra utövare. Men vi lär oss att se på den på ett helt annat sätt. Vi leker i den, oavsett ålder. Vi utnyttjar den till max på alla sätt. Det handlar om styrka, kroppskontroll, vilja, självkänsla och självkontroll. Givetvis handlar det om träning också. Man läser upp en helt ny sida av kroppen med muskler man aldrig trodde fanns innan.

På våra träningar går vi igenom allt från grunder till mer avancerade "tricks". Vi är noga med detaljer och säkerhet. Och vi är noga så skador undviks. Vi lär våra utövare det vi kan och det vi lärt oss tidigare av andra. Det finns 1000 olika sätt att lära sig de olika "tricksen" på. Men vi lär på detta sätt. Och det funkar för oss. Och kommer funka för er. Var med och utöva våran livsstil!

Nya grupper startar
vecka 36

Anmäl ditt intresse idag på
www.norrkopingsgymnastikforening.se

VI SÖKER TRÄNARE

Vi söker tränare till våra barngrupper, parkour- och trickinggrupper samt tränare till våra tävlingsgrupper inom trupp och AG. Vi vill även utveckla gruppträningen med nya grupper för dig som är medelålders.

Hör av dig till oss om du är eller känner någon som är intresserad!

www.norrkopingsgymnastikforening.se | info@norrkopingsgymnastikforening.se



MILITÄR TRÄNING.SE

SVERIGES ★ TUFFASTE ★ TRÄNINGSVÄRK

STÖRST PÅ UTOMHUSTRÄNING

★ BOOTCAMPS

★ LÖPARGRUPPER

★ MAMMIA TRÄNING

★ PERSONLIG TRÄNING

★ ÖVERLEVNADSDYGN

★ KOSTSCHEMA

★ HIIT CAMPS

★ VIKTGRUPPER



RABATTKOD HÖST20

GER 20% RABATT på valfri produkt! Gäller till och med 30/10
Du anger koden i vår webbshop när du handlar.