

Stort intresse för "TRÄNA MED NIINA DÄR DU ÄR"



Sport
ZONEN

Det är många som visat intresse för att komma igång med "träna med Niina där du är".

En grupp på fem kvinnor från olika delar av landet deltar i träningen, där de på ett smart sätt kan planera både kost och träning med målet att leva mer hälsosamt.

– Det är roligt att vi är igång med vår första grupp och att vi fått in flera anmälningar till nästa år. Idag när många jobbar hemifrån ligger detta helt rätt i tiden, säger Niina Frölid, personlig tränare, som leder de digitala mötena och träningspassen via Zoom.

TEXT **MONICA LINDMAN**
FOTO **MAGDALENA WINBO, ISTOCK**



"Alla har kommit igång med någon form av träning och känner sig motiverade att fortsätta"

Sammanlagt 12 veckor ska de träffas varannan vecka. Redan efter de två första mötena startade gruppen en egen Whatsapp-grupp, där de peppar varandra och talar om hur det går för var och en med träningen.

– Vid första mötet fick deltagarna berätta om sig själva och hur deras individuella mål med träningen ser ut. De har fått ett paket med material som bland annat innehåller en träningsdagbok där de kan skriva ner sina konkreta mål och sina kostvanor, berättar Niina.

Materialet innehåller även en hälsoutmaningskarta som ger en överskådlig bild över träningen, där klistermärken i olika färger symboliserar hur väl man lyckats.

– Och det är helt okej med dippar! Det har vi alla, understryker Niina.

Motivation

Niina är noga med att poängtera att det viktigaste är att känna motivation med träningen och att var och en tränar utifrån sina individuella förutsättningar. De kvinnor som deltar är i olika åldrar från 30–45 år. De befinner sig i olika livssituationer och bor på olika platser i landet. Några har små barn och några har lite äldre barn och en i gruppen har bonusbarn.

– Alla har kommit igång med någon form av träning och känner sig motiverade att fortsätta. Det andra mötet avslutade vi med att intervallträna tillsammans, säger Niina.

De kommer också att få ställa frågor om kost till fysioterapeuten Anna L, mentor på Invidzonen och som genom Sportzonen i tidningen under många år motiverat Invidzonens medlemmar att komma igång med olika typer av träning.

Runstreak

Niina tycker det är jätteroligt att det finns ett så stort intresse för gruppträning och att så många redan anmält sitt intresse för de nya grupper som startar nästa år. En annan träningstrend som snabbt blivit populär både i Sverige och utomlands är Runstreak, där man springer minst 1,6 km (en engelsk mil) varje dag, utan avbrott. Självklart kan man springa längre om man vill.

– Vi planerar att komma igång med detta i januari och då kan man själv välja om man vill springa, jogga eller gå 1,6 km, säger Niina, som är utbildad idrottslärare och som under många år jobbat som lärare och tränare i idrottsföreningar.

Hon är också utbildad spinninginstruktör och personlig tränare och jobbar mycket med friskvård. Genom åren har hon haft en del krämpor, som ryggproblem och diskbräck i nacken, som hon fått kämpa med och där hon fått hjälp av en fysioterapeut för att komma till rätta med sina problem.

– Så jag har full förståelse för hur svårt det kan vara att komma igång med träning när man har ont. Samtidigt vet jag av egen erfarenhet att det hjälper att träna, men det är viktigt att det sker på rätt sätt, särskilt om man har en skada, avslutar Niina Frölid.

Häng på Invidzonens egen Runstreak!

Promenera, jogga eller spring 1,6 km om dagen under januari månad tillsammans med Invidzonen. Vi peppar varandra via #izrunstreak och en gång i veckan, ett visst klockslag kan du löpträna tillsammans med oss via Insta live. Kom med och "Runstreaka" med oss!

"...det är helt okej med dippar! Det har vi alla."