

Emma

# "Jag blir en gladare mamma när jag får träna"

Som tidigare juniorlandslagsspelare i curling har Emma en gedigen träningsbakgrund och som småbarnsmamma blir hon en gladare mamma när hon tränar. Så för Emma var startsträckan inte lång när hon sökte till Invidzonens PT-grupp "träna med Niina där du är". Redan för tre år sedan när hennes man åkte på insats till Mali efterfrågade hon ett liknande projekt hos Invidzonen. Efter att de klarat av insatsen åkte hon och mannen Vasaloppet tillsammans.

– Ett bra sätt att hitta tillbaka till varandra, säger Emma.

TEXT MONICA LINDMAN FOTO PRIVATA BILDER

**S**edan november förra året är hon en bland fem deltagare som varannan vecka pratat och tränat med Niina online.

– Vi i gruppen har även en chatt där vi motiverat och inspirerat varandra både när det gäller kost och träning. Det är väldigt positivt. Vi vågar dela med oss av hur det går med träningen. Vi dömer ingen och om någon haft en dipp stöttar vi varandra. Det skulle vara kul att få träffas i verkliga livet också, säger Emma.

## Helhetsgrepp på hälsa

Hon tycker att just helhetsgreppet på hälsa är viktigt och att det finns en målbild där var och en i gruppen satt upp individuella mål om varför de tränar och vad de vill uppnå.

– Just att se till helheten tycker jag är väldigt bra. Jag har lärt mig mer om att göra kloka val av mat i vardagen för att orka och prestera mera och vikten av mellanmål, att till exempel välja en morot i stället för snabba kolhydrater, säger Emma.

## Från Stockholm till Östersund

För ett halvår sedan flyttade hon och familjen från Stockholm till Östersund. Hon är född och uppvuxen i Östersund och här har hon släkt och vänner, men hon kände fler andra anhängiga i Stockholm. Hon saknar att inte kunna träffa och ha kontakt med dem på samma sätt längre. Hon är därför



PT  
GRUPPEN

glad över att vara en av dem som fick möjlighet att delta i PT-gruppen.

– Även om vi i gruppen bor på olika platser i landet är det positivt att ha kontakt med några som förstår hur det är att vara anhörig till någon som varit, är eller ska åka på utlandstjänst, säger Emma. Själv är hon nu ett stöd till sin moster.

– Min mosters son ska åka på internationell insats och hon är självklart orolig för honom. Visst är det både oroligt och tråkigt när de är iväg. Samtidigt är de tränade för uppgiften och vill man åka så måste man få göra det. Annars är det som utöva en sport och träna inför en match som aldrig blir av, säger Emma.

## Tid att träna

Med en fyra och halvt år gammal dotter och en son på fem månader är det inte alltid så lätt att få tiden att räcka till för egen tid med träning. Men Emma har motivationen och har ändå hittat sätt att försöka träna i vardagen och dessutom jobbar hon 25 procent som tränare i curling på gymnasiet.

– Jag passar också på att intervallträna när jag är på lekplatsen med barnen. Jag gör knäböj eller olika yogarörelser, där även min dotter följer med i rörelserna. Det fungerar jättebra och ibland när vi inte har tränat har hon sagt "men mamma vi har ju glömt att träna"!

Emma avslutar med att berömma Invidzonens anhängigstöd.

– De är superbra, allt från anhängigträffar och olika aktiviteter till dockorna som är fantastiska, säger Emma.

*"Jag passar också på att intervallträna när jag är på lekplatsen med barnen."*