

Varför ska man träna?

– Att träna är en investering inför framtiden. Genom träning kan du uppnå ett konstant välmående och skapa bättre förutsättningar för att slippa ha ont framöver. Du orkar mer, blir gladare och blir mer öppen för andras åsikter.

Hur kommer man igång med träning?

– Många säger att de inte har tid att träna. Det kan bero på att man faktiskt avsätter för lång tid för träning. En timme kanske inte passar dig. Fråga dig själv: Hur mycket tid vill jag spendera idag? Är det fem minuter? Allting räknas. Därefter kan du öka stegvis. Man behöver inte följa en mall i en tidning utan kan göra så som man själv vill.

Hur hinner man med träning då man är stressad?

– Gör en plan! Förbered (skriv ned) några övningar som du gör när du har väldigt lite tid att lägga på träning. Till exempel styrke-träning hemma på golvet. Det räcker med ett par minuter. Tips: Gör planen när du mår bra och inte är stressad.

Bästa träningstips?

– Träning ska vara kul! Annars blir det jättejobbet. Lägg inte ned massa onödig tid på något du inte gillar. Prova något annat och gör saker du vill göra istället! Den bästa

grunden för träning är att hitta förnuftet. Att inse att du kan välja själv. Du behöver inte bli påverkad av andras tankar.

Är det viktigt att sätta mål?

– Ja, ett mål gör att du har något att sträva efter. Målen ser olika ut för att vi är olika personer. Jag själv gillar att bräcka tider och sätter upp mål för tider. Andra vill ha inte ha sådana mål. Det kan istället handla om att vilja kunna klättra i träd med sitt barn. Sätt ett måldatum när detta ska vara uppnått. Till exempel om sex månader. Glöm inte att tala om dina mål för omgivningen. Säg att du behöver stöd och att du behöver lägga ned en viss tid för att klara målet.

Hur inspirerar du andra att träna?

– Jag visar och beskriver hur jag tränar på Instagram. Jag försöker förenkla det väldigt mycket. Inte krångla till det. Jag utgår alltid från mig själv och utmanar mig och andra till att ta kommandot över kroppen.

Hur gör du för att ta dig runt ett lopp?

– Jag sätter ett tema för det loppet – en tanke som jag ska ha inne i huvudet. Till exempel glädje. Vad betyder glädje för mig? Jo, jag är glad för att jag har ett hus! Trygghet, värme... Det skapas en massa spännande ord i huvudet och ingenting känns tungt. Efter en uppförbacke finns det alltid en nedförbacke.



OSCAR JÖBACK
HÄLSOCOACH

Förväntningar inför Fight Cancer and Run?

– Jag gläds åt att folk rör på sig, att de vill vara med att få ett välmående och ta hand sin kropp. Jag hoppas på ett brett spektra av deltagare och att vi har en prestigelös attityd till detta. Allting är tillåtet. Vi gör det för en god sak inte enbart för en bra löptid.

Varför ska man springa Fight Cancer and Run?

– Det är bra att så många som möjligt stödjer och visar engagemang för de som har cancer. Det är inte nödvändigt att springa, det viktigaste är att delta i något viktigt. Alla kan ta sig igenom detta lopp och känna glädje tillsammans.

Hur inspirerar du andra till att träna?

– För mig är det viktigt att Inspirera utan att pressa. Alla ska få ha ett eget val och lägga sin egen ribba. Jag vill vara en förebild och inspirera genom att agera. Det du gör syns och till slut

kanske någon annan vågar testa, till exempel yoga. Hitta en träningsform och nivå som passar dig. Man behöver inte göra som alla andra.

"Det finns inget som heter misslyckas. Jag tränar för mig själv!" Maria Cerboni

Hur kommer man igång med träning?

– Gör träningen i grupp med andra. Då blir den av och sker med regelbundenhet.

Börja långsamt. Testa först att gå fem km. Spring korta sträckor om det gäller löpning. Lägg därefter till och öka tempot. Ta vara på vardagsmotionen. Ta trapporna istället för hissen.



MARIA CERBONI
YOGAINSTRUKTÖR