

HÄLSA

”Man ska våga tro på sig själv”



Maria Petri är bland annat personlig tränare, massör, yogainstruktör och ayurvedisk hälsovägledare men löppassen håller hon ideellt för att sprida hälsa och glädje bland kvinnor.

Foton: Louise Åsenheim

Löpa tillsammans

Baby runners team, ett nätverk för tjejer som vill träna löpning tillsammans, har spridit sig över landet och har nu kommit till Linköping. ”Ambitionen är att sprida hälsa och glädje”, säger Maria Petri, lokal initiativtagare.

The baby network startade för något år sen med syftet att få fler kvinnor att röra på sig och må bättre. Konceptet är enkelt, man startar en facebook-grupp och löptränar tillsammans, det är gratis och öppet för alla. Maria Petri, som till vardags driver Marias hälsostuga, tyckte att idén var god och har nu tagit initiativ till en grupp i Linköping.

-Dels är det bra för alla som har svårt att komma igång själva, dels är det bra för de som vill ha pepp och tränar för något lopp, säger hon.

Till första träningen, som var i söndags, hade hon fått ihop ett gäng på tio, femton personer och hon hoppas att fler ska känna sig manade att hänga på.

Teambuilding

Maria håller passen vid Vidingssjö motionsanläggning och det blir en kombination av styrkeövningar som är bra vid löpning

Mera Baby

●Baby står för "a Balanced Body and mind creates a good foundation for a great spirit and a positive Attitude. Be all you can be. Yourself."

●Den som vill vara med på träningarna bör orka att jogga två till tre kilometer.

●Malin Nylén, Stockholm, är vd och grundare av Baby. Nu finns lokala Runners team i många städer, bland annat Norrköping, Umeå, Eskilstuna, Östersund och Malmö.

och mycket intervallträning.

-Det blir lite stafettlekar, backträning, uppvärmning och stretch. Det är viktigt att vi känner att vi tränar tillsammans, säger hon.

Just teambuilding och kän-

slan av att stötta varandra är en stor del av tanken med The baby network.

-Annars kan tjejer vara bra på att trycka ner varandra, men här ska vi stärka varandra, säger Maria.

Våga tro

Namnet Baby har en lång förklaring (se faktaruta) men handlar i korta drag om att våga vara sig själv. ”Att vara bäst på att vara du.”

På hemsidan möts man av lyckade hälsobloggare som blivit modellfotograferade. Hur går det ihop?

-Jag hoppas att jag kan förmedla en välkomnande känsla till alla och jag vet att alla som finns med på hemsidan ställer sig bakom syftet. Vi vill förmedla att man ska våga tro på sig själv och det hoppas jag man ska känna vid de tillfällen vi träffas.

Louise Åsenheim



Den egna träningen består, utöver löpningen, av högintensiva crossfitpass, yoga och traditionell styrketräning.



Maria har alltid sett träningen som ett naturligt och roligt inslag i livet.