



KVALITETSTID. Att träna tillsammans kan bli ett sätt att tillbringa tid med barnen. Johanna Vega tränar med sina barn Devin, elva år, och Dexter, nio år.

Foto: Jessica Gow/TT



ROLIGARE. "Jag gillar att träna med mamma. Det är roligare än att träna själv", säger Dexter Vega.



RUTIN. "Jag har tränat hela mitt liv", säger Johanna Vega som gjort det till en rutin att gå på ett söndagspass med barnen. De tränar också simning och joggar tillsammans.

#### FAMILJEN

**Familj:** Johanna Vega, 41 år, förskollärare, Micke Vega, 42 år, speditör, barnen Devin, 11 år, och Dexter, 9 år.

**Tränar tillsammans:** Familjefys på Friskis & Svettis, simning och löpning.

**Motto:** "Det viktigaste med träningen är att alla har kul!"

# Träning gör relationen bättre

## LIVSSTIL

Många vuxna känner sig pressade av jobb och vardagsmåsten. Träning och kvalitetstid med barnen stryker lätt på foten. Johanna Vega slog två flugor i en smäll och började träna med sina söner.

Det är söndag eftermiddag på Friskis & Svettis i Upplands Väsby. Inne i de ljusa, stora lokalerna sitter Johanna med Devin, elva år, och Dexter, nio år. De väntar på att träna familjefys. Klockan är halv fyra – dags att sätta igång.

Det är stationsträning och ledaren Annette Närehag frågar om någon i gruppen kan visa vad man gör på de olika stationerna. Devin sträcker ivrigt upp armen. De går en runda och visar övriga gänget. Sedan är det bara att börja.

Boris Renées låt "Put yor love on me" ljuder ur högtalarna. Johanna, Devin och Dexter hoppar hopprep. De råkar hoppa in i varandra, och alla tre börjar gapskratta.

Därefter betar de av övning för övning. Vid en station finns det pilatesbollar, vid en annan skivstänger. De tränar också på repstegar, med rockringar och vikter. Emellanåt tar de vattenpauser. Ibland jobbar Johanna ihop med Devin, ibland med Dexter och stundtals jobbar de ihop alla tre. På slutet får de springa fram och tillbaka över golvet tills Devin, under ackompanjering

av låten "Sweet lovin" av Sigala, segnar ned av trötthet.

Just den här söndagen är de samlade sju deltagare, men vanligtvis kommer mellan 20 och 30 föräldrar med sina barn mellan sex och tolv år, berättar ledaren Annette Närehag.

Johanna Vega tycker att det är ett bra tillfälle att få röra på sig, samtidigt som hon är med sina barn.

– Jag har tränat hela mitt liv och gillar konditionsträning och jogging. Ibland tränar vi även framför tv:n och springer på löpbandet hemma, eller utomhus. När passet familjefys startades tänkte jag att det kunde vara hälsosamt för oss att tillsammans komma bort från skärmarna.

Dexter och Devin gillar att spela tv-spel och trummor. Det gör de mest med pappa. Med mamma tränar de.

– Jag gillar att träna med mamma. Det är roligare än att träna själv, för mamma "peppar" oss, säger Dexter.

Devin nickar instämmande. Ibland tycker Devin förvisso att mamma kan vara lite för hård, när han känner att det



TRIO. Johanna Vega tränar på Friskis & Svettis med sina barn Dexter och Devin.

börjar bli för tufft och vill ge upp.

– Då brukar hon ropa "Kom igen, kom igen!" säger han.

Johanna skrattar. Hon berättar att hon blir mycket gladare av att träna med sina barn än att träna ensam.

– Genom att träna med barnen, och det är framför allt Devin jag har tränat med, har jag kommit närmare honom. När vi är ute och springer, till exempel, pratar vi mycket. Det påverkar vår relation positivt.

Johanna berättar att hon brukar springa en runda på tre kilometer med Devin varje vecka och då "stannar de inte en enda gång". Devin och Johanna tittar på varandra och fnissar.

Bröderna berättar att de blir gladare av att träna, och tycker att det är kul om även kompisar kan vara med. Ett av "mamma-son-paren" som är med

**”Då brukar hon ropa 'Kom igen, kom igen!'”**

Devin Vega

på passet i dag har Johanna och barnen fått dit.

Råden de ger till andra föräldrar och barn som vill börja träna ihop är att välja en sport som både barnet och den vuxne gillar. Dexter inflikar bestämt: "Och det viktigaste är att ha kul."

– Ja, det är viktigt med glädjen, och att man mår bra av träningen, säger Johanna.

Trötta, svettiga och glada packar de ihop sina tränings skor och färgglada vattenflaskor. De lunskar på rad mot utgången. Hemma väntar pappa med middag – och en ny vecka med lite mer energi och styrka. (TT)

Birgitta Stolt

#### TRÄNA MED DITT BARN

● Ta alla naturliga tillfällen att träna med ditt barn. Bra aktiviteter kan vara jogging, cykling, promenader, simning, pingis eller fotboll.

● Är du medlem i något träningscenter? Kolla upp om de har pass där man kan träna tillsammans. På många träningscenter kan ungdomar från 13–14 år ha eget medlemskap.

● Hyr en bana i någon badminton- eller tennishall och spela regelbundet, exempelvis en timme i veckan.

● Många kamportsföreningar och yogastudior erbjuder pass, där både vuxna och barn kan träna ihop.