

SeGERKÄNSLA med SIMON SKÖLD

Simon Sköld är MMA-fightern som numera även är författare. Hans första bok vänder sig till latmaskar i vardagen. I vår blir det ytterligare en bok på temat och även ligasatsning. Häng med!

TEXT & STYLING Helena Ekström
FOTO Klara G

Simon Sköld är den professionella MMA-idrottaren, som dansade sig in i svenska folkets hem genom "Let's Dance", och som numera periodvis byter ut den oktagon-formade buren mot skrivbordet. Med sin bok "Träning för latmaskar" gjorde han ett gott försök att få frun, författaren Camilla Läckberg, att börja träna. Och boken inspirerar även andra, som precis som Camilla, "hatar att träna". I slutet av mars kommer uppföljaren "Mat för latmaskar".

Karatekast in i MMA

Vägen till titlar och stenhård MMA-träning har gått via födelseorten Hultsfred och karatemattan. Simon tävlade i karate från det att han var 14 år med,

som han beskriver, blandade resultat – trots SM-guld som junior. När han blev äldre sökte han sig därför vidare inom kampsporten och hittade hem i MMA:n.

MMA-sporten kan knappast ses som en idrott för latmaskar. Så frågan är: kan han själv identifiera sig med titeln på sin egen bok? Och han svarar med ett leende.

– Jo jag känner faktiskt igen mig i det på sätt och vis. Men för mig handlar det mer om att lösa saker snabbt och smidigt. Tidigare tränade jag alldeles för hårt och blev ofta sjuk. När du tränar för mycket får du ingen utdelning, och jag tränar hellre mindre och mer effektivt, och lägger tid på annat.

Så vem riktar sig boken till?

– Jag vill hjälpa de som hatar att

träna, och jag letar själv hela tiden efter sätt för att träna så lite som möjligt på för att samtidigt hålla mig på elitnivå. Jag är inte en person som vill hänga på gymmet, utan är där för att skapa resultat.

Det senaste året har varit intensivt för Simon. Träning, matcher, boklanseering, bröllop, flytt från villa till lägenhet, och ett vardagsliv med familjen, som förutom Camilla, består av dottern Polly, snart två år, och bonusbarnen Wille, Meja och Charlie.

Hur får du ihop livet med projekt, familj och proffsträning?

– Jag gillar utmaningar och när det händer saker, och när jag går in i ett projekt så är det alltid med ett 100% engagemang. Och jag brukar kunna



TRE TRÄNINGSTIPS FRÅN SIMON SKÖLD

1. Den bästa träningen är den som blir av. Det viktiga är att du gör någonting.
2. Prova något nytt. Träning är så mycket mer än gym och löpning.
3. Träna i vardagen, varför inte knäböj när du lagar mat?

hantera två till tre projekt vid sidan av träningen. Föreläsningar och skrivande är ofta begränsade perioder, så då krävs det bara ordentlig planering och fokus. Det viktigaste är att det inte går ut över familj och träning.

Och kanske kommer mental träning väl till pass i både vardags- och yrkeslivet?

– O ja, den mentala träningen kommer till användning även för små vardagssysslor eller när jag går och handlar med barnen. Och rent professionellt har jag bland annat jobbat tillsammans med brottaren Martin Lidberg med dessa bitar. Inför en match visualiserar jag tävlingen framför mig, från det att jag kommer in i hallen, lindar händerna, värmer upp och går in i buren och slutligen står som segrare.

Hur modig måste man vara för att ge sig in i MMA?

– Du måste ha ett starkt psyke, ha teknisk och taktisk kunskap, och du måste våga tro på att du har tränat tillräckligt. Annars blir du "uppäten" i

buren. Jag har sett allt från världsmästare förlora – till att helt okända vunnit.

UFC-galor hägrar

Årets stora mål för Simon är ett sista race till de stora arenorna – och att ta sig in i UFC, en liga inom MMA. Dit du bokstavligen endast blir antagen genom att fighta dig till en åtråvärd plats. Ofta bara med ett par chanser per år.

I år kommer Simons PT-expertis även väl till pass, trots att han inte jobbar med den biten längre. Men han gör nu ett undantag för Team Läckberg-Sköld.

– Camilla har bestämt sig för att tävla i bikini-fitness med SM som mål, så det blir till att coacha henne. Hon är en periodare när det kommer till träning, och inspiratör till "Träning för latmaskar", så vi får följa råden i boken helt enkelt, skrattar Simon, som även betonar att hon är fokuserad på målet.

Och som författare har Simon också hittat sin publik som han hjälper att göra skillnad.

– Den nya boken "Mat för latmaskar"



"Mat för Latmaskar" hittar du hos Akademibokhandeln!

har samma grundtank som tidigare, där det handlar om att förenkla. Boken bygger på enkla rätter utan att ge dåligt samvete och som passar hela familjen i vardagen, och avsnitt om motivation. Alla kan ta med sig något.

Simons eget favoritrecept från boken? Kyckling med pesto!

