

EN IDOL I LÖPSPÅRET

Sjutton år gammal blev hon hela Sveriges Idol. Agnes Carlsson kan sjunga, det är ett som är säkert. Men vid sidan om ramp-ljuset är det inte bara rösten som trimmas till toppform. Agnes är nämligen en stor träningsentusiast. Det bevisar hon nu i Nikes tuffa löpartävling; Men vs Women.

TEXT: EMMA V LARSSON / FOTO: NIKE OCH ALL OVER PRESS





Hårda fakta Agnes Carlsson

ÅLDER

21

BOR

Stockholm

HEMSIDA

www.agnescarlsson.se/

TRÄNAR HELST

Löpning och styrka på gym

BÄSTA MILEN

00:58:36

FAVORITLÅT

Push It med Salt-N-Pepa

DEBUTSINGEL

"Right Here, Right Now"

Källa: www.metrobloggen.se

A

Agnes Carlsson. Ett namn som för tankarna till ett stort leende, stark sångröst och låthit efter låthit. Som 17-åring kammade hon hem storslammen i "Idol" och blev därmed hela Sveriges favorit. På scenen kan glitterkläder och häftig attityd segra, men privat verkar hon genuint vänlig och möjligen lite blyg. Hon utstrålar en äkthet som inte alltid är lätt att hitta i artistsvängen.

MEN VS WOMEN

Agnes Carlsson, 21, är tjejen med den stora rösten, som hyser en enorm kärlek för musik. Men det finns ett annat intresse som hägrar i bakgrunden, som är ett minst lika viktigt inslag i hennes vardag som sången är – Träning.

– Jag har tränat i hela mitt liv och det är ett viktigt inslag i min vardag. Det bästa med träningen är att det gör mig så glad och pigg.

Att hon är peppad, det råder det ingen tvekan om. Och bra är väl det, för hon är mitt uppe i en tuff utmaning. Den 13 mars gick startskottet för Nikes kampanj Men vs Women. Det är en global lagtävling där olika lag tävlar om att springa längst under 38 dagar. Agnes tävlar mot brottaren Ara Abrahamian. Vem som helst kan gå in på tävlingens hemsida och välja att gå med i antingen Agnes eller Aras lag.

– Jag är med i tävlingen för att det är en kul utmaning. Det känns roligt att få en chans till att motivera andra till att träna, tycker Agnes.

"TRÄNINGEN GÖR MIG STARK"

Själv tränar hon mycket löpning och styrka på gym, cirka tre till fyra gånger i veckan.

– Jag började med gymnastik när jag var liten, sedan blev det fotboll och efter det övergick jag till att bli en flitig utövare av Friskis & Svettis. Om jag hade bott kvar i Vänersborg skulle jag nog vara Friskis-instruktör vid det här laget, berättar hon.

Men musikkarriären kom emellan, så nu är träningen främst ett stort intresse, vid sidan om.

– Träningen gör att jag känner mig stark

och hälsosam. Saken är den att om jag inte tränar blir jag lätt för smal, därför tränar jag gärna styrka.

Frågan är hur Agnes hinner med träningen vid sidan av sitt hektiska liv i rampljus. Hon har utvecklat ett system som hon gärna rekommenderar andra.

– Det bästa är att lägga in träningen i schemat, som man gör med ett möte. Då glöms det inte bort. Just löpning är ju en sådan träningsform som kan utföras var som helst, även om man är ute och reser.

TRÄNING SKA VARA KUL

Förutom att träningen får henne att släppa tankar på jobb och måsten, ger den henne en rejäl energikick. Hon säger att det viktigaste är att inte göra träningen till en stor grej utan att i stället göra den enkel och bekväm.

– Det allra viktigaste är nog ändå att hitta den träningsform som passar dig bäst. Alla är ju så olika. Ibland kanske man går ut för hårt i början, tappar träningslusten och blir omotiverad. Det händer inte lika lätt om du hittar en träning som just du tycker är kul. För det är ju det som träning ska vara – kul.

Peppad till tusen? Ja, det är hon. Och springer hon lika bra som hon sjunger så är det med all rätt hon kammade hem förstapriset även i denna tävling.