

**Några av
Martins meriter
de senaste
10 åren**

**2000 OS-6:a.
2000 EM-guld (85 kg).
2003 VM-guld (96 kg).
2004 EM-guld (96 kg).
2007 Let's Dance 1:a plats
2010 Superstars 1:a**

*FitnessFestivalen är årets
händelse om man som jag
brinner för träning och hälsa.*

Martin Lidberg

-Åter till FitnessFestivalen!

Vägen från ivrig knatte i svettiga brottarlokalerna till EM-guld, VM-guld och vinst i både Let's Dance och Superstars har varit kantad av två saker. Målmedvetenhet och seriös träning. Träffa och träna (om du törs) med Martin Lidberg under festivalhelgen!

Var gör du på dagarna nu för tiden?

- Bland annat så är jag med och driver Svenska Hälsocampen och företagscamper, där vi hjälper och motiverar människor till träning och en förbättrad hälsa.

Ditt bästa träningsknep?

- Att alltid ha bra kvalitet och full inlevelse på varje träningspass, samt att ha en målsättning och en plan i sitt träningsupplägg.

Ditt bästa idrottsminne?

- När jag gick upp en viktklass och blev världsmästare i Paris 2003. Folk sa att det skulle vara omöjligt. Men jag visade motsatsen. Allt går. Bara man har rätt inställning.

Vad ska du göra på FitnessFestivalen?

- Jag är här med mitt tidningsgäng på STARK magasin och dessutom ska jag köra ett tufft träningspass med deltagarna under PT-dagen den 2 december. Min sambo Catharina Wettermark är med. Och vi kan garantera ett inspirerande och roligt träningspass för alla som kommer!

Hur mycket tränar du själv?

- Jag tränar ca 5 pass i veckan. Träningen är väldigt varierande och består i huvudsak av styrketräning, löpning, simning och kampsport.

Varför valde du att komma tillbaka till FitnessFestivalen?

- För att detta är årets händelse om man som jag brinner för träning och hälsa. Samtidigt träffar man alltid väldigt många sköna och likasinnade människor med samma intressen och mål i livet. ■



**Träna med Martin Lidberg
på PT-dagen den 2 december
och träffa honom på mässgolvet
hos STARK magasin.**