

Anna Eklund och
Lottis Sparrman
driver både företag
och multisportar ihop.

Entreprenörer och drivna multisportare

Lottis Sparrman är en av grundarna bakom jerseymoderaketen House of Lola som vill att **hälsa och träning ska genomsyra affärerna**. Själv kraftsamlar hon inför Aim Challenge ihop med parhästen Anna Eklund.



Foto: Jenny Drakenlid

Vad är Aim Challenge?

– Både jag och Anna är gamla elitidrottare sedan unga år och efter det har vi jobbat jättemycket. På senare år har vi försökt hitta något annat än bara jobb, för att orka jobba så mycket som vi gör och ändå vara härliga mammor och kollegor. Då började vi med Aim Challenge, som är en multisporttävling för alla, oavsett nivå, där man tävlar i par.

– Aim Challenge satte även igång tankar om hur vi skulle kunna göra för att få med fler i företaget, då vi redan från starten haft visionen att driva ett välmående företag på alla fronter. Eftersom vi har säljare från Umeå i norr till Lund i söder var det inte lätt, men då startade vi Stark vår.

Vad är Stark vår?

– Jo, under två månaders tid har vi under våren fått veckovisa utmaningar med olika träningsövningar och löpprogram av Annika Sjöo och vi skapade även en egen Facebookgrupp där vi peppade varandra. Just Facebookgruppen blev väldigt viktig när vi satt på så många olika håll. Jag tror inte

vi hade fått samma effekt om vi hade suttit vid skrivborden bredvid varandra.

– Alla fick sätta upp personliga mål och med Facebookgruppen blev det väldigt positivt. Där är det jättemånga som har sprungit lopp, lagt ut bilder och hejat på varandra. Men målet kunde också vara att man ville börja promenera eller något annat.

Hur mycket tränar du och Anna?

– Vi försöker göra något minst tre gånger i veckan. Det blir oftast halvtimmespass, eftersom vi jobbar så mycket. Vi springer, cyklar, går på gym och promenerar, vi hårdtränar inte, utan tränar för att må bra och då får man det andra på köpet. Visst kunde vi tränat mer, men så ser inte livet ut. Viktigast är att vi peppar varandra och inte sätter för höga mål, då lägger man lätt av.


Hur får du tid att träna?

– Mitt knep är att jag går upp en halvtimme tidigare än övriga familjen och så tar jag fram min motionscykel, som jag har köpt på Jula, sätter på en av mina favoritserier

på Netflix och så cyklar jag. Det är både avkoppling och träning för mig. Jag älskar att göra saker på morgonen innan familjen har vaknat. På helgen är det jättehärligt att ge sig ut och springa tidigt. Och så cyklar jag ihop med en väninna en eller två gånger i veckan, då hinner vi prata också. Och så åker jag till gymmet en dag i veckan på lunchen. Jag försöker slå ihop saker som att cykla och se på tv eller cykla och umgås, och så blir det en musikstund när jag springer.

Vad står House of Lolas kläder för?

– Vi har hela tiden haft en tanke om att vi vill göra kläder som man är snygg i och som ändå är bekväma – kläder som är snälla mot kroppen. Man ska kunna ha kurvor på lite olika ställen och ändå känna sig fin och bekväm. Det ska släppa och sitta åt på rätt ställen. Det har inte varit så mycket fashion i jersey, men det är väldigt snällt mot kroppen om man jobbar med modellen på plagget. Därför har vi valt att ta jersey till fashion istället. Och än så länge verkar det som att det fungerar väldigt bra!



Anna Eklund och Lottis Sparrman grundade 2008 House of Lola som säljer modekläder till kvinnor och barn via hemförsäljning och egen webbshop. House of Lola är listat som Sveriges femte snabbast växande företag och har 20 anställda och 135 säljare i hela Sverige. Under våren har hela House of Lola deltagit i projektet Stark vår med hälsoinspiratören Annika Sjöo. Lottis och Anna är båda elitidrottare i grunden – Lottis som juniorryttare och Anna som orienterare.



Susanne Högdahl

är I FORMs egen pulsmätare. Här möter hon en aktuell hälsoprofil i varje nummer.