

Tio tips för att komma igång och träna

Träning ger energi, styrka, god sömn och är bra för ryggen. Du förebygger sjukdomar och blir vackrare. Här får du tipsen för att komma igång med träningen.

Den som är otränad kan lättare råka ut för skador när man sätter igång med träningen. Det kan ta ett kvartal innan kroppen anpassat sig. Därför är det viktigt vara försiktig i början och ge kroppen tid att bygga upp sig. Börjar du för hårt riskerar Du att tröttna, börja försiktigt!

1. Bra för den som är otränad

Är man i dålig fysisk form kan en daglig promenad vara en bra start. Försök få in en daglig promenad som får bli lite längre bit för bit. När du klarar en timmes rask promenad per dag är du redo att gå vidare. Om du är överviktig är inte alltid promenader det bästa att börja med. Övervikten belastar kroppen och det kan vara jobbigt. Två träningsformer där vikten avlastas är cykling och simning. Särskilt simning är mycket skonsam för kroppen.

2. Lista allt som förändras till det positiva

Vilka nackdelar har din nuvarande situation? Gör en lista och var ärlig mot dig själv. Tänk sedan igen och skriv ner allt du har att vinna på att börja träna, här är några förslag:

- Bättre humör.
- Längre liv.
- Mindre värk.
- Ökad ork.
- Självförtroende.
- God sömn.
- Minskad stress.
- Ett starkt skelett.
- En sund vikt.
- Skönhet.
- Mer energi.

Lägg till allt positivt som är speciellt för dig! Listorna sparar du och kan ta fram när extra motivation behövs. När du uppnått en fördel förtjänar du en belöning.

3. Sätt av tid att träna

Träning ska man göra till en vana. Det kan vara svårt om man är otränad och man får ärligt talat räkna med svackor. Sätt av särskild tid och särskilda dagar för träning! Att träna mångsidigt är det bästa. En dag i veckan kan du t.ex. simma medan du cyklar en annan dag och promenerar de övriga. När du kommit igång med träningen och kroppen anpassat sig kan du planera in allt mer träning. Träningen kommer göra att du mår bättre och att det stärker motivationen.

4. När tiden inte räcker till

Vissa perioder kanske tiden helt enkelt inte räcker till för ett "riktigt" träningspass. Då ska du inte sluta träna helt eftersom det blir jobbigt att komma igång igen. Istället gör du korta träningspass på kanske bara fem till tio minuter flera gånger under dagen. Gör några armhävningar, sit-ups, lite träning med gummiband* och några positioner från yoga. Se till att alla muskelgrupper får röra på sig. Försök få in promenader naturligt under dagen.

5. Långsiktiga mål

Ha ett långsiktigt mål! Det kan t.ex. vara att du ska klara en viss sträcka på motionscykel eller att delta i ett motionslopp. Varje gång du klarat ett mål ökar din motivation. Sätt upp realistiska mål som du har goda förutsättningar att lyckas med.

6. När du börjar tröttna

Ofta kan motivationen vara hög i början men sviktar efter några veckor. Att du har planerat särskilda träningstillfällen är då till hjälp. Bra att känna till är att motivationen kommer tillbaka när kroppen anpassat sig och du börjar må bättre. Sätt upp mål och belöna dig själv. Målen behöver inte vara mer ambitiösa än att du tränar enligt din plan. Motivationen kan öka om du investerar i träningen. Du kan t.ex. köpa nya träningskläder, en elektrisk muskelstimulering (EMS), stegräknare eller pulsklocka.

Denna rapport hittas på Massagekonsults Hälsoportal www.messagekonsult.se/halsoportal

7. Pröva olika träningsformer

Om du börjar tröttna kan du pröva en ny träningsform. Det är med motion som allt annat: Kropp och själ tröttnar på det som är enformigt. Varierad träning är också det bästa för kroppen. Försök hitta de träningsformer som du trivs bäst med och variera mellan dem.

8. Du har uppnått mycket

Följ upp listan du gjorde när du började träna. Vilka fördelar har du fått? Har några nackdelar minskat eller försvunnit helt? När du ser vad du vunnit ökar motivationen.

9. Träna flera tillsammans

Om du kan hitta någon att träna med sporrar ni varandra. När den enes motivation sviktar är den andras motivation ett stöd. Att träna några tillsammans tycker många är roligt. När ni kommit längre med träningen peppar ni varandra till allt starkare resultat.

10. Ät rätt

När du tränar bygger du upp kroppen. En sund kost med alla nödvändiga näringsämnen är viktigt. Får du inte i dig tillräckligt kommer det inte att gå lika bra. Långsamma kolhydrater som fullkorn är bra. Ett litet mellanmål med frukt och något proteinrikt efter träningen stärker kroppens återhämtning. Bra mellanmål efter träningen kan t.ex. vara nötter tillsammans med färsk eller torkad frukt, eller en yoghurt med müsli.

Lycka till med din träning!

*Sissel Träningsband finns att köpa i webbutiken www.HouseofGifts.se