

7 steg för att komma igång med din vardagsträning

Hur får man till en bra och regelbunden träning i sin vardag? Träningsexperten och naprapaten Mattias, på Access Rehab, ger dig tips på 7 steg för att komma igång med din träning.



Att få in sin träning på riktigt, i vardagen kan vara lite trixigt. Hur gör man egentligen? Som naprapat och löpcoach på Access Rehab träffar Mattias Derfält många som vill ha hjälp med sin träning. En del är nybörjare som undrar hur man kommer i lite bättre form för att orka mer i vardagen. Andra är motionärer som vill bli starkare och kunna delta i något "lopp" eller göra en "aktiv" resa. Ytterligare andra är elitidrottare som vill ha hjälp med överbelastningsproblematik eller liknande. Oavsett om man är nybörjare eller aktiv motionär erbjuder Mattias kunskap om träning där kontinuitet är nyckelordet. Men hur får man då till en regelbunden och bra träning i sin vardag?

Här är 7 steg till att komma igång!

1. **Hitta din egen motivation!** Först och främst gäller det att hitta "sin egen" motivation med träningen. Din träning är bara din egen, ingen annans. Börja med att ställa dig frågan varför Du vill träna. Vad är ditt mål med träningen?
2. **Gör din träning lustfylld!** När du vet varför du vill träna är det dags att fundera över ett vettigt träningsupplägg. Försök hitta just det upplägget som känns kul för dig. Är du en person som vill kombinera din träning med

“gemenskap” så sök efter gruppträningar eller lägg upp dina träningspass tillsammans med en vän. Vill du istället kombinera din träning med att vila från sociala kontakter se över alternativ där du i lugn och ro kan ägna dig åt din träning på egen hand.

3. **Avsätt tid!** Nu vet du varför du vill träna och du har också hittat ett träningsupplägg som funkar för just dig. För att du säkert ska få in träningen i din vardag och inte hitta ursäkter, som exempelvis “jag hann inte idag” behöver du avsätta tid för din träning. Boka därför in träningstiden i din kalender som vilket annat möte som helst.
4. **Var ärlig mot dig själv!** När man ska komma igång med sin träning för första gången eller efter ett långt uppehåll (kan vara flera år) är det viktigt att man inte är för hård mot sig själv och sätter upp orimliga mål. För dig som vill komma igång efter ett uppehåll kan en av fällorna vara att minnas den nivå du var på när du slutade med din träning och ha den nivån som en måttstock på din nya målsättning. Var ärlig mot dig själv och utgå i din nysättning från den nivå du befinner dig på idag.
5. **All träning räknas!** Trots att du avsatt tid i din kalender och att du lagt upp rimliga mål för din träning blir ibland saker och ting inte exakt som förväntat. Då är det viktigt att tänka på att varje tränings-minut räknas. Om den tänkta träningstimmen bara blev 20 minuter eller den tänkta kvarten blev 7 minuter, så räknas det också!
6. **Ta hjälp!** För dig som tycker att det är lite extra kämpigt att komma igång, - varför inte ta lite hjälp inledningsvis av någon som kan inspirera dig och strukturera upp din träning! Vi på Access Rehab hjälper gärna till.
7. **Fira uppsatta mål!** När du uppnått dina mål eller delmål vilka de än må vara - ta då en stund till att belöna dig själv. Ge dig själv en klapp på axeln eller unna dig något du tycker mycket om och se din egen hälsoutveckling.



- Avslutningsvis från Mattias ...oavsett om du vill bli hälsosammare, snabbare eller drömmer om att delta i något lopp eller bli i lite bättre form till en resa så finns det många hälsofördelar med att få in lite träning i din vardag. Med ett bra träningsupplägg och rätt motivation kommer du att lyckas med din målsättning!

Bild: naprapat och träningsexpert Mattias Derfält

