

6 TIPS

*ATT KOMMA
INGÅNG MED*

TRÄNINGEN

1. Varför vill du komma igång?

Varför vill du komma igång och träna, börja där. Oavsett vilka tips du än får kommer du inte följa dem om du inte vet ditt varför. Istället för att som så många gör tänka att du vill komma igång för att må bra, försök ta det ett steg längre ok kom på varför du vill må bättre. Det är nämligen svaret på varför du vill träna och den drivkraft som hjälper dig att komma igång.

2. Träningskompis, din bästa vän?

Att ha en vän att träna ihop kan göra den stora skillnaden, det hjälper inte bara dig utan även din vän att få extra inspiration och motivation till att vara aktiv. Tillsammans kan ni testa olika typer av träning för att se vad som passar er, ni kan även uppmuntra varandra när det går trögt men glöm inte att även uppmuntran bör ske när det går bra! Tillsammans kan ni göra varandra till en bättre vän.

3. Början på ditt nya liv

Om du inte tränar just nu kan du bestämma dig för en dag i veckan ska ägnas åt någon form av träning. Du kommer snabbt märka hur mycket du klarar av och hur bra du kommer må efteråt! Denna kombination gör att du snart kommer kunna öka till två pass i veckan utan att det känns betungande. Genom att bygga upp en vana är nyckeln till att det ska bli en rolig del av ditt liv och inte kännas som ett måste.

4. Belöna dig

Sätt upp huvudmål och delmål. Delmålen behöver inte vara något avancerat utan kan vara att komma ut och gå 20 minuter två dagar i veckan i 3 veckor eller gå av bussen en busshållplats tidigare på vägen till jobbet 4 dagar i veckan. Huvudmålet bör vara någonting som är specifikt, mätbart, angeläget, realistiskt och tidsbestämt och delmålen ska utgå ifrån detta. Exempelvis springa blodomloppet 5km på 30 minuter om 5 månader. När du uppfyllt ett delmål bör du ge dig en belöning som ligger i linje med huvudmålet, exempelvis en ny träningströja eller varför inte en vilodag? Detta ger extra motivation och under tiden du jobbar mot dina mål kommer du orka mycket mer.

5. Vardagsmotion

Gå i trappan istället för att ta hissen, gå av bussen tidigare, varje gång det är reklam på tv hittar du på någon ny övning eller liknande. Utmana dig själv i att hitta på nya saker att göra vid tillfälle, ge dig själv den glädjen de medför att vara aktiv utan att det tar tid från ditt livspussel.

6. Ta hjälp av en expert

Oavsett vad ditt mål är kan vi hjälpa dig på vägen dit. Genom träningsprogram utarbetade efter rådande evidens gällande stress, ångest eller depression kan vi hjälpa dig framåt. Du kan även hålla dig uppdaterad på vår hemsida genom antingen bloggen eller de olika informationssidorna.