

Hverdagstrening

Når man bruker mye tid og energi på å trene får man forventninger til resultatene man ønsker, men forventningene dine kan faktisk være årsaken til at du ikke lykkes. Forventninger om at man kan oppnå massive, umiddelbare endringer i sine liv er den største grunnen til at man ikke oppnår dette – vedvarende forandringer begynner med “små skritt”.

Du trenger ikke starte med treningsmål av episke dimensjoner når du skal i gang med et treningsprogram, det enkleste er nemlig ofte det beste. Start ditt treningsprogram med: ”mer enn hva du gjør i dag”. Ikke bare er det lettere å gjøre, det er også det riktige å gjøre. Hvis du ikke bedriver noen aktivitet i dag, skal du ha fokus på å trene én eller to timer hver uke. Hvis du allerede trener denne mengden skal du gradvis øke volumet til du når fem timers trening hver uke. Registrer det du gjør og utfordre alltid deg selv til å trene litt mer – eller litt bedre.

Du behøver ikke å gjøre all trening på én gang. Det å gjøre små bolker med trening ut over dagen kan utgjøre forskjell. For eksempel ti minutters moderat/intensiv trening, tre ganger om dagen, kan gi stor helsegevinst. En grunn til at mange ikke trener begrunnes med at man ikke har tid, men alle kan avse ti minutter til trening nå og da. En ti-minutters gåtur er en lett måte å oppnå fysisk aktivitet uten at det er for tidkrevende. Det kan gjøres hvor som helst og når som helst.

Her er noen forslag til hverdagstrening:

- Gå eller sykle til og fra gjøremål
- Gå av bussen tre holdeplasser før bestemmelsesstedet
- Parker bilen litt lenger bort enn vanlig og gå de siste kvartalene til jobb
- Start lunsjen med en kjapp gåtur
- Bruk overskuddstid.
Har du ti minutter til overs fordi du står på vent?
Ikke les avisen, sett deg selv i gang med noe!
- Gå en tur når du kommer hjem. Så får du “renset” hodet før du går inn

Lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)