

# Treningsloggen

Vitenskapelige studier viser at det er viktig med dagbokføring for mennesker som ønsker å gjennomføre sunne vaner. En aktivitetsdagbok er et viktig redskap for å opprettholde motivasjonen og for å nå sine mål i forhold til fysisk aktivitet.

Den største grunnen til at man mislykkes i å forbli fysisk aktiv på sikt er ens egne høye forventninger til å raskt oppnå massive og varige endringer. Det å utfordre seg selv til å gjøre litt mer og litt bedre over tid, er et godt utgangspunkt for å bygge opp selvtillit som vil vare.

Første skritt er å finne ut hvor fysisk aktiv du er i dag, og ha det som utgangspunkt for planlegging av videre utvikling. Men ingen husker alle aktiviteter man bedriver fra uke til uke, derfor er loggføring av all fysisk aktivitet et godt hjelpemiddel på veien mot en mer aktiv hverdag.

Neste skritt er å sette seg realistiske mål, både kortsiktige og langsiktige. Kortsiktige mål bør være spesifikke, realistiske og oppnåelige, samtidig som de bør utfordre deg. Det er mange forskjellige mål å velge mellom. Totalt antall timer du er fysisk aktiv per uke kan være et nyttig mål. Også avstands- og hurtighetsmål kan være nyttig. Gå litt og litt lenger på en fastsatt tid, eller prøv å bruke mindre og mindre tid på en fastlagt rute i nabolaget.

Skriv ned dine mål for hver nye uke og hvordan du ønsker å oppnå disse målene. Hvis du ikke har trent på en stund kan for eksempel et kortsiktig mål være å gå i ti minutter to ganger om dagen fra mandag til fredag, og ta yogatime på lørdag.

Et langsiktig mål bør fremdeles være spesifikt, realistisk, oppnåelig og utfordrende, men det vil ta lengre tid å oppnå. Et langsiktig mål kan for eksempel være å fullføre en gåtur på fem kilometer uten stopp, innen tre måneder. Etter hvert som du oppnår dine langsiktige mål må du sette deg nye, mer utfordrende mål. Jo flere små suksesser, og jo flere ganger du gjør de riktige tingene, desto lettere er det å la det bli en vane. Ingenting er mer motiverende for å fortsette å være aktiv, enn en aktivitetsdagbok som viser at du har oppnådd dine mål.

Det å lage en tidsplan for fysisk aktivitet kan være en ytterligere motivator fordi det viser at du har satt av tid til aktivitet, slik at du ikke kan "unnskyld" deg med at du ikke har tid. Slik vil trening bli noe man prioriterer, fremfor å være noe man kun gjør når man "har anledning".

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)