

Tränings Tips

Tänk efter före och efter

Innan du ska sätta igång med träningen skall du tänka efter och bestämma dig för vad du vill åstadkomma med träningen. Sätt upp ett realistiskt mål. Sedan kan du välja väg för att åstadkomma det resultat du vill.

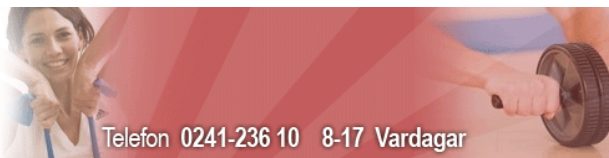
Bestäm dig och ta dig tid

Tid till träning är inget men får, det är något man tar sig. Det är lätt att skylla på att man inte har tid att träna. När den intensiva arbetsdagen är slut känns vardagspyslet hemma stort nog att klara av och orken och tiden inte finns till träning. Det är just då man ska ta sig tid. Ett lätt pass som stressar av och ger ny energi till att ta itu med sysslor med friska tankar och endorfiner i kroppen. Efter ett tag med regelbunden träning förbättras konditionen som gör det lättare att genomföra arbetsdagen. Väl hemma har man mer energi kvar som gör fritiden roligare och man får mer gjort. Du sover bättre och blir mer stresstålig.

Stanna upp och tänk efter efter ett tag

Framför allt ska man tänka på att stanna upp och berömma sig själv när man nu har kommit igång och till en början vara nöjd med det. Fungerar träningen som du vill, verkar resultaten komma, trivs du med träningsuppläggnen? Om inte så är det dags att korrigera träningen. Kanske träna lite oftare, lite hårdare eller med andra hjälpmedel för att hålla motivation och kvaliteten igång. Tänk också på att det tar tid att uppnå sina större mål med träningen. Du måste ha tålamod, träna målmedvetet och framför allt regelbundet. Då garanterar vi att resultaten kommer!





Tacksamt arbete

Träningen kan kännas mödosam, och det kan vara svårt att träna med den disciplin och regelbundenhet som är nödvändig. I alla fall för alla för oss som "bara" tränar för att må lite bättre och orka lite mer. Men få insatser i tillvaron ger så mycket tillbaka! Glädjen att kunna gå uppför trappor, knalla runt i fjällen, bära ungarna på ryggen, ta en rejäl cykeltur eller kanske till och med genomföra ett roligt motionslopp uppväger mer än väl den nedlagda mödan.



Kondition

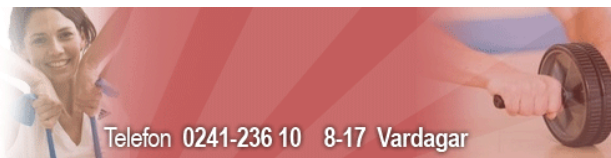
Kondition kan väldigt förenklat beskrivas som förmågan att uträtta ett fysiskt arbete under en längre tid och med högre belastning. Men begreppet är relativt. Om du genom träning orkar gå några kilometer längre än tidigare utan större ansträngning har du förbättrat din kondition på ett beundransvärt sätt. Tyvärr är det så att ju bättre kondition man har desto mer arbete krävs för att förbättra konditionen ytterligare. Aldrig får man vara glad.



Styrka

Samma sak gäller för styrketräning. Den som börjar lågt kommer snabbt att märka goda resultat, men den som börjar träna från en hög nivå får jobba ordentligt för att komma ännu längre. Det kan dom gott ha, säger vi som börjar från noll. Men för den som inte är aktiv inom någon idrott handlar styrketräning oftast om att orka mer i vardagen, på fritiden och semestern. Som extra bonus minskar riskerna för belastningsskador, bristningar, arbetsskador eller andra tråkigheter som följer av en dåligt tränad muskulatur. Mer muskler ger en ökad förbränning till och med när du sover vilket alltså leder till att du får lättare för att hålla vikten.





Rörlighet

Rörlighet i olika leder är ett lite komplicerat begrepp. Den kan tränas systematiskt av dom som behöver den. Men ofta följer ökad rörlighet av mjuk och lugn träning med stretching i samband med träning. I många fall kan exempelvis cykling på motionscykel eller träning på Crosstrainer vara ett perfekt sätt att träna rörlighet och cirkulation utan onödig belastning å kroppen.



Träna rätt

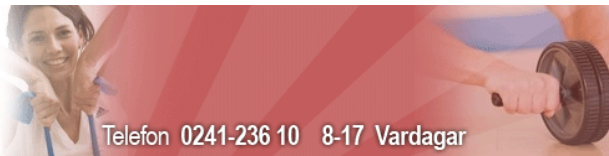
All träning skall börja med uppvärmning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Värm upp med mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda, jogging, lätt rephoppning eller annan lämpligt. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är ett enkelt tecken på att du är förberedd för den egentliga träningen.

Lyssna på kroppen och känn efter hur den reglerar på träningen. Känns det som om övningen på träningsbänken verkligen tränar den muskelgrupp du avsett? Orkar du genomföra konditionsträningen med den belastning du valt? Korrigera och anpassa så att träningen känns rätt.



Öka långsamt

Ett vanligt fel är att öka belastningen, tempot eller intervallträningen för snabbt. Kroppen behöver tid för att anpassa sig till nya krav! Först när en övning eller belastning känns helt "naturlig" är det dags att öka träningsdosen. Det är ofta lockande att "stå på", men resultatet blir som regel bara obehag, träningsvärk och skador. Låt träningen ta tid!



Vettiga vanor

Kosten har extra stor betydelse i två situationer: om du tränar hårt för att nå maximalt resultat eller om du tränar för att gå ner i vikt. Det är inget hokus pokus. Den som tränar mycket hårt kommer inte att lyckas nå bra resultat om kostvanorna är dåliga. Den som äter mer än vad som går åt till det dagliga livet, inklusive träningen, går upp i vikt. Belönar du flitig träning med pizza, kebab, hamburgare, chips och choklad har du gjort det svårt för dig. Undvik för mycket fett av framför allt fel sort och onödigt socker. Håll dig till kokt, ugnsbakad, bra, nyttig och fettsnål mat med lågt GI. Tänk på att mycket av snabbmaten är rena fett- och sockerbomberna. Vattnet är allt livs ursprung. Drink mycket vatten, både när du tränar och annars. Tänk på att alkohol och inte minst öl är förträffliga medel för att gå upp i vikt. För den som tränar mycket hårt är vilan och återhämtningen viktig, till och med avgörande. För alla andra är vilan ett viktigt inslag i vettiga vanor. Det är svårt att orka genomföra regelbunden träning om man känner sig trött och utsliten.



Träning bryter ner – Vila bygger upp – Eftersträva balans!