

# Vilken träningsform är du?

Är du en jogging, spring, promenad eller en yoga, gympa, cykel eller på vilket sätt känner just du att du hittar din träning i dagens djungel? Det är inte lätt att förstå vad alla dom nya spännande orden är när det gäller träning idag. Förr var det mera att man var ute i naturen och då fanns också vardagsmotionen mer i våra yrken, men idag då ska man balanca och worka. Nä, det är inte lätt jag förstår dig.

Jag måste säga att för mig är det att ta en härlig morgonpromenad som är den bästa motionen för mig, där musiken puschar mig framåt i ett härligt och fartigt tempo. Då får jag både min motion för dagen och det gör mig också till en bättre medmänniska under dagen jag lovar.

En promenad kan alla ta för det är bara att anpassa efter sin förmåga just nu. Kan du bara komma ut och sakta glida fram runt huset. Ja då har du en underbar start på ett spännande äventyr. Vissa tror att dom måste starta från noll till hundra direkt, men den vise vet att man måste anpassa efter sin plattform för att få ett smartare resultat eller hur?

## Latmasken...

Har du legat i och tränat och blir sjuk då åker din kondition kana rakt ner i diket och du måste backa och ibland börja om igen. Kroppen är en lat sak som så gärna inte vill göra något och stretar gärna emot och detta gäller även när vi kör samma träningsrace under längre tid. Ok, säger kroppen det här kan jag då behöver jag inte vara lika alert som innan och så blir den lat igen.

Jag vet det är alltid tufft i början och jag har själv väldigt lätt att lura mig och säger att nä jag åker direkt hem efter jobbet för jag är hungrig, men sen ska jag iväg. Fast när jag kommit hem och har ätit, nä då orkar jag inte komma ur soffan så då tänker jag i morgon japp i morgon då tar vi nya tag. Usch fy vad dålig jag är, men HALLÅ det är bara att ta nya tag och nya igen för en förändring startar med en förändring och sen måste vi fortsätta för att förändringen ska ge resultat eller hur?

Det är så mycket lättare när man fått fart på kroppen och suget börjar komma att nu måste jag få träna. Jag lovar det är en härlig känsla, men ibland kan det vara väldigt svårt att komma över den där envisa tröskeln.

## Så vad har jag för enkla tips i höstmörkret för dig som vill komma igång.

- Promenader det finns inge dåligt väder utan det är att hitta kläderna och ha en rolig stund till härlig musik. Reflexväst, en rolig toppeluva och rejäla skor, dobbar och kanske stavar inte att förglömma.
- Våga testa alla olika möjliga pass som erbjuds där du bor. Våga prova och kanske prova igen för en gång är ingen gång. Du blir aldrig för gammal jag lovar det utan det gäller bara att anpassa efter din ork och förmåga sen blir det bara bättre.
- Har du inte möjlighet till ett gym då är det bara att börja lyfta mjölpåsar och mjölklitrar för att öka din styrka. Kanske gå ut och lyfta på en sten eller ett bildäck. Gör ditt egna skogsgym.
- Sätt på lite härlig bugg eller annan skaka loss musik och dansa runt för dig själv där hemma. Det är en underbar känsla och så härligt både för kropp och själ.
- BOXAS ja, du hörde rätt sätt på kraftfull musik och så kollar du in i spegeln vem ser du där? Kanske chefen, gubben eller gumman det spelar ingen roll passa bara på att få ur dig ilskan som finns där lagrad i din kropp. Jag lovar det är en härlig känsla och efteråt kanske du passar på att bugga loss en sväng som en liten bonus.
- Det kanske är något av träningsställen eller studieförbunden som kan fixa en magdansgrupp eller träning för just din status i livet. Våga alltid fråga.

Det gäller bara att börja någonstans och efter dina förutsättningar. Det är din kropp, ditt tempel och den vill vi väl ta hand om allihop eller hur?

## Så varför tränar du?

För att orka helt klart, men något som också är jätteviktigt är att ha FOKUS på hållningen och hitta en kroppskontakt. Oj, så mycket mer du kan få ut av din träning om du lyssnar på din kropp. Hitta hållningen och våga se i spegeln när du tränar för det är ofta vi tror att vi gör rätt och så gör kroppen något helt annat.

Du får ut så mycket mera i din träning om du fokuserar på hur du gör övningarna och vad är du föresten ute efter när du tränar? Så våga vara stolt över din kropp och sträck på dig för det gör också att du andas lättare. Det är så väldigt många som tror något och tycker, men vad är ditt syfte med din träning? Det är den stora frågan idag.

Lycka till!

Vill du kommentera krönikan eller ta upp något du önskar att jag ska skriva om.  
Maila [info@friskoteket.eu](mailto:info@friskoteket.eu)



*Ha en härlig dag,  
Tina Peroson, Hälsoinopiratören  
[www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu)*

### Dagens fråga:

David Lega – Handikappsimmaren med många medaljer, föreläsar mm – Han ser bara möjligheterna hos sig själv och andra. Vågar du göra det du också?