



” Nu blev övningarna på allvar och varje dag tog jag ansvar för dom 15 minuterna det krävdes att göra övningarna”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Hälsokonto!

## Livsavgörande träning

**H**ur har det gått? Har du börjat att sätta in på ditt hälsokonto? Ofta är det väldigt lätt att glömma bort om uppgiften är för liten och för lätt, men det är också lika lätt att glömma bort om övningen är för tuff och kräver för mycket.

Det jag har lärt mig är att det är aldrig för sent att göra en förändring i livet, men vänta ändå inte tills tiderna blir bättre för när blir det? Jo, när vi har ett bra flöde på hälsokontot eller hur och vad behövs för att komma dit?

### Insättningar så klart!

Jag minns så väl min far han sa att när jag orkar gå igen, då ska ni få se på andra bullar. Ok, sa jag då måste du träna eller? Jajemensan, det ska jag!

Men när sjukgymnasten kom så fick hon sig en utskällning för att träna var alldeles för jobbigt och han kom aldrig mer ur sin rullstol.

### Så hur länge kommer det att ta om jag inte sätter igång och sätter in på mitt hälsokonto?

När min rygg pajade för några år sedan åkte jag rejält under isen. Det var en hemsk smärta när ryggskottet kom och det var på självaste midsommarafton.

Jag vet varför det hände och jag var så arg på mig själv för jag hade inte behövt hamna där, men pga min rosa resa så blev jag helt plötsligt rädd för att träna. Visst låter det konstigt, men den stress som satte fart i mitt inre efter allt som hade hänt gjorde att jag tappade all trygghet i att träna trots att det var ett måste för min rygg.

Nä, istället för att träna blev allt mitt fokus på att tänk om jag får ryggskott igen! Allt jag såg var att jag kunde inte! Jag kunde inte göra det jag hade gjort innan, för vad hade hänt?

Jag hade maxat uttagen och stressen slet i mitt inre och till slut gick topplocket. Min kropp hade fått nog och det var en hemsk känsla.

### Vad gjorde jag då?

Så fort min naprapat/samtalsterapeut var åter från sin semester fick hon ta hand om mig och efter behandlingen fick jag övningar. Det var enkla övningar, riktigt enkla övningar och just detta att börja göra rehabiliteringsövningar är något som för många även för mig är svårt att få till. Det är egentligen inte klokt hur svårt det kan vara att förstå, att just dom där enkla och enkla övningarna kommer att vara livsavgörande för mig.

Så jag insåg och förstod, så den här gången tog jag övningarna på allvar. För jag kände att den där smärtan som

ryggskottet hade gett mig den skulle jag aldrig mer behöva känna igen.

Nu blev övningarna på allvar och varje dag tog jag ansvar för dom 15 minuterna det krävdes att göra övningarna och för varje vecka kände jag hur jag blev starkare i mina inre små muskler.

### Varje dag när jag hade gjort mina övningar sa jag till mig själv så grym du är och bra jobbat!

Eftersom tiden gick fick jag nya övningar och jag kände enbart en känsla av stolthet att jag tagit träningen på allvar och se nu jag var på väg mot en stark rygg igen. Wow go girl!

Det är nu 3,5 år sedan ryggskottet, så har jag slutat göra mina rehabiliteringsövningar?

Nä, absolut inte utan varje vardagsmorgon kör jag ett 30 min program med övningar för mig rygg och för min stress.

Denna stund på morgonkvisten är perfekt för mig och det har gjort att jag nu är så pass stark att jag kände att nu vill jag mer. Så med vad?

Det är 10 år sedan jag slutade köra gymna så varför inte sätta igång med det igen? Det var läskigt när jag började för hur skulle ryggen reagera och jo, då den reagerade på oro och stress.

Men nu så är det enbart superkul för jag får förbättra mitt hälsokonto tillsammans med mina deltagare och det är ju helt klart pepp för både kropp, knopp och själ!

### Så även små steg och små förändringar kommer ge mer än vi någonsin kan tro!

Det är så lätt att säga att vi har ont här och var och inget hjälper, men hur mycket allvar lägger vi i vår träning för vårt inre och hur ofta går vi tillbaka till vår instruktör och säger jag får det inte att funka. Nä, oftast är det lättare att bara sluta, men egentligen kan det en själv som gjort fel, det hände mig.

Så vilken träning behöver du för att stärka ditt hälsokonto?

### Kanske vi ses hos Lulegymnasterna?

Hälsoinspiratören  
Tina Persson