

# En guide för träning och rörelse, baserat på sunt förnuft!

1. Gör något du gillar - Men förvänta dig inte att gilla det varje gång
2. Se det som en investering i dig själv, din hälsa och dina besvär. Gör det för din egen skull och inte för att du blivit tillsagd.
- 3, Träning behöver inte bara ske i gymmet, försök att aktivera dig på flera olika sätt. Utöva en sport, en hobby eller varför inte ta trappan istället för hissen?
4. Se det som kvalitetstid för dig själv, bortom arbete/telefon/familj.
5. Målet är inte alltid att bli mer vältränad, utan att skapa förtroende för din kropp och kapacitet. Att bli mer vältränad är en trevlig biprodukt.
6. Personer som tränar regelbundet prioriterar sin träning, det innebär däremot inte att det alltid måste vara din främsta prioritet.
7. Försök att njuta av att använda din kropp - kom ihåg hur bra det kan kännas eller hur det har fått dig att må tidigare.
8. Det är en resa, inte ett mål. Sikta in dig på att fortsätta över tid, inte att nå ett specifikt mål.
9. Man kan vara vältränad på många olika sätt - Låt inte någon säga till dig att det du gör inte räknas, eller är fel.
10. Lär dig vad som får dig att må bra, respektive dåligt (träningstyp och tid, intensitet mm)och anpassa därefter. Bygg upp självförtroende för dina förmågor.
11. Varje träningspass kan och behöver inte vara ditt bästa. I praktiken är det få som känns riktigt, riktigt bra.
12. Var inte rädd att be om råd och hjälp vid behov.
13. Sikta på tre pass i veckan. Ibland blir det färre, ibland blir det fler. Men försök att snitta tre pass varje vecka, över en månads tid.
14. Se till att få stöd och motivation från din omgivning, inte negativitet. Det här är en väldigt viktig punkt.
15. Det finns ingen minsta dos för effekt, men sikta på att öka träningstid, frekvens och intensitet över tid.
16. Jämför dig inte med någon annans kondition, styrka eller hälsa, vad andra gör betyder inget för dig.
17. Har du en dålig dag, gör lite mindre. Har du en bra dag, gör lite mer.
18. Se till att ge dig själv tid för återhämtning. Kom ihåg att det är ok att missa ett pass om livet kör ihop sig.
19. Försök att använda din styrka en gång varje vecka. Försök också att bli andfådd en gång i veckan. Det är det minsta kroppen behöver för att underhållas.
20. Var en positiv förebild för andra och deras utmaningar.

**Av Ben Cormack (@CorKinetic). Fritt översatt av Johnny Sellén, leg.naprepat.**