

”Acceptera att din kropp är lat av naturen, men ta sedan saken i egna händer och vänta inte på att du ska bli sugen på att träna”

Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Sportlife i Göteborg. Hon är utbildad mental coach och föreläser bland annat om kost, träning och mental inställning.



DET HÄNDER INTE AV SIG SJÄLVT!

Sommaren börjar definitivt lida mot sitt slut, men just den här kvällen bjuder mig ändå på en sådan där perfekt sensommarkväll med en fantastisk solnedgång som färgar himlen orange och röd. Min mobil ringer och jag hör min PT-kund Lasse uppgivet beklaga sig i andra änden över att han saknar träningsmotivation. Jag lyssnar och säger sedan: ”Jo Lasse, då ska jag berätta en sak för dig!

Motivationen kommer inte av sig självt. Att säga att du inte är motiverad att träna är bara en dålig ursäkt för att slippa! Kroppen är av naturen lat för att kunna spara så mycket energi som möjligt. Har du vant din kropp vid att inte behöva göra särskilt mycket, så är det klart att den vill fortsätta i samma bana! Det är enkelt och bekvämt – men då får du också en kropp därefter. Acceptera att din kropp är lat av naturen, men ta sedan saken i egna händer och vänta inte på att du ska bli sugen på att träna eller känna dig motiverad. Motivationen kommer inte bara

att dyka upp ett tu tre – det funkar inte så (tyvärr)!

Efter sommarens ledighet brukar inte motivationen vara på topp. Hör man inte till den lilla andelen av befolkningen som faktiskt fortsätter att hålla igång och träna som vanligt under sommaren och semestern så kommer det minst sagt att vara motigt att gå till gymmet och känna att man inte har samma ork. Vi människor fungerar ju så att vi gärna undviker eller gör så lite som möjligt av allt som är jobbigt – med andra ord är det upp till dig själv att säga till din kropp att den får röra på fläsket vare sig den vill eller inte! Du kan inte sitta och vänta på att löparlusten plötsligt ska slå ner som en blix från klar himmel och att du i ett lyckorus snörar på dig löpardojorna och plötsligt ’känner’ för att springa milen. Jag är ledsen, men det kommer inte att hända!

Så mitt råd är att det är lika bra att förlika sig med att du och bara du behöver hitta motivationen och ta reda på vad som driver dig framåt!

Innebär det att du ska fokusera på att du vill ha en snyggare kropp? Att du blir en bättre förebild för dina barn? Att du vill orka mer i vardagen? Ta reda på vad du behöver tänka för att du ska packa gymväskan och åka iväg och köra världens jobbigaste och svettigaste pass, trots att din kropp mycket hellre hade velat ligga kvar i soffan efter en lång arbetsdag. Det är upp till dig själv att hitta din motivationshöjare, okej?”

Ungefär så lyder mitt svar till Lasse i luren, och efter att ha betonat mitt ”okej” inväntar jag Lasses svar:

”Du har fasen rätt, Frida! Jag trodde faktiskt att jag skulle bli träningssugen, men nu har jag gått och väntat i två veckor och ingenting har hänt, så det är väl bara att packa gymväskan och bege sig iväg innan det stänger.”

Lasse lägger på och jag känner mig ganska nöjd med att ha bidragit till att han kommit till insikt. Motivation är något man får kämpa för tänker jag för mig själv, innan jag återgår till att titta på solen som sakta är på väg ner i havet vid horisonten.