

SURPRISE

- DU BLIR BRA PÅ DET DU TRÄNAR!

AV: Frida A. Werander

FOTO: Fotolia

Om du fick önska dig ditt drömtillstånd när det gäller din träning, hälsa och kropp hur skulle det se ut? Det är det första jag brukar fråga nya PT-kunder och det är ofta som att trycka på en ON-knapp där svaren strömmar ut lika klyschiga som de klyschigaste svaren i en Fröken Sverige-tävling. Kunde jag önska vad som helst skulle jag vilja ha fred på jorden. Vann jag en miljon kronor skulle jag donera alla pengar till ett barnhem i Uganda. Jag tror att skönhet kommer inifrån och bla, bla, bla. Jag vill träna för att må bra. Bli piggare och orka mer. Visst låter det bra? Jättebra. För vem vill inte må bra och orka mer? **Jag ser förhoppningen i personens ögon om att få en liten guldstjärna i kanten efter sina utomordentligt korrekta svar. Som en riktig Fröken Sverige-kandidat, men det finns vare sig guldstjärnor eller publikröster att smöra för.** På sin höjd kan jag sträcka mig till att göra en ironisk miniapplåd i huvudet. Att göra en på riktigt vore faktiskt ganska opassande även om jag har god lust att göra det men jag tackar min självbehärskning för att jag inte gör det. Det är verkligen enkelt att säga saker utan att egentligen mena det. Såga sådant som man tror förväntas av en. Sådant man tror någon annan vill höra eller säga det bara för att det låter bra. Desto bättre svar desto större stjärna i kanten. För som sagt. Vem vill inte må bra? Ändå säger allt för många det som de tror att jag vill höra och inte det som de innerst inne själva vill. Det är möjligt att jag låter hård nu. Det låter bra att säga att man vill träna för att må bra. Jag vill träna för att bli pigg. **Jag vill träna för att orka mer.**

Tomma ord utan innehåll. Vad är att må bra för dig? Vad innebär det? Är det att inte ha ont i ryggen? Kunna sitta rakt. Vad är att må bra för dig?!

Med andra kan man sitta i trekvart och ryckas med av personens entusiasm i allt han eller hon vill uppnå. Först och främst komma igång med träningen, sen bli starkare, få en bättre kondition. Gärna kunna springa något lopp av nått slag, få en starkare bål, snygga armar, fastare lår, platt mage. Bli rörligare, bygga upp musklerna kring knät för att de har en gammal knäskada och gärna slippa ryggont. Sen är pass kul att gå på så ett gruppträningspass i veckan vill han eller hon också gå på. **När personen sen berättar att hen tänker sig sammanlagt två pass i veckan håller jag nästan på att ramla av stolen av den sneda verklighetsuppfattning som plötsligt kastades på mig.** Vill så mycket men är inte beredd att lägga ner någon tid på det. Hur mycket vill man egentligen då? Inte särskilt mycket. Man kan inte få utan att ge. Man kan inte vinna utan insats. Ändå verkar vissa verkar tro att de ska bli bra på något utan att träna på det. Det är som att tro att man blir bra på att spela fotboll genom att spela tv-spel. Att man kan spela gitarr bara för att man äger en gitarr. Att man går ner i vikt bara för att man byter ut pastan till fullkorn. **Bli besviken för att man är klen i överkroppen men det enda man tränar är löpning utan att ens någonsin hållit i en hantel.** Eller tro att man ska kunna springa milen på 40 minuter genom att springalunka 5 kilometer två gånger i veckan. Vill man bli bra på något så måste man träna på det och inte bara vilja träna. ■

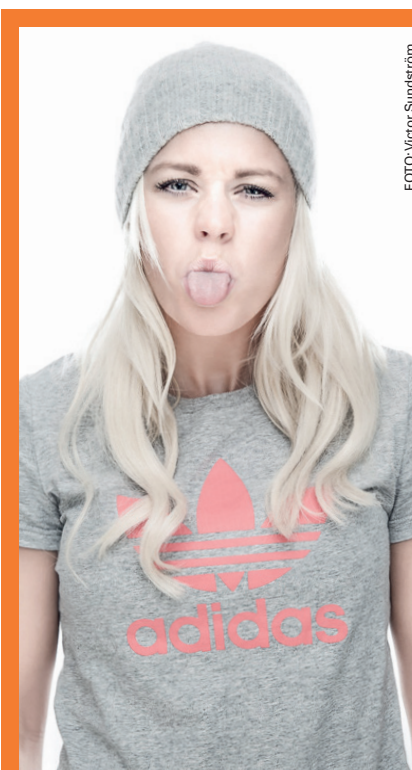


FOTO: Victor Sundström

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.