

# Vägen TILLBAKA

För några månader sedan var jag i mitt livs form. Jag kände mig som Superwoman! Sprang som en gasell, lyfte tyngre vikter på gymmet än Hulken själv, slog det ena personliga rekordet efter det andra. Jag var stark, uthållig och fullkomligt njöt av varenda sekund av träningen. Har du känt så någon gång? Varit i ditt livs form och nästan känt dig övernaturlig? Din träning går fantastiskt, du når dina mål och vill bara vidare och vidare. Uppnå mer saker. Men plötsligt händer det som inte får hända! Du skadar dig eller blir sjuk. Något händer som gör att du blir borta från träningen länge.

**Så många månaders träning, så många veckor i grym form, på ren svenska, åt helvete!**

Den som tränar mycket kommer förr eller senare att bli skadad. Himla trist att behöva säga så, men jag har nog aldrig träffat någon hårt tränande som aldrig har varit skadad. Jag kan lova dig att det inte finns en elitidrottare som inte haft någon skada. Men vad gör man? Hur hittar man tillbaka efter en tids sjukdom? Hur övervinner man det som plötsligt gör ont, känns jobbigt och ger en ångest? För det är

inte särskilt kul att vara skadad och få ont vid minsta lilla belastning. Hur övervinner man det som får en att känna sig så kass att man bara vill springa och gömma sig från sig själv. Kasta in handduken och skita i allt

som heter träning bara för att det inte går lika bra längre! Vilken strategi behövs för att lyckas mota bort alla dumma hjärnspöken som bara skapar ångest och stjälpjer självförtroendet? Hjärnspöken attackerar en mer än gärna efter några månaders uppehåll från träningen. **Det är svårt att inte känna sig värdelös när man presterar dåligt på träningen trots att man vet att man varit sjuk eller skadad och egentligen borde sänka kraven på sig själv.** Inte ge sig på de tunga vikterna och sen bli besviken för att det inte går. Inte ta i som en idiot för att sen få ont. Känslan av att vara stark och duktig är en

**”Den som tränar mycket kommer förr eller senare att bli skadad”**

stor drivfaktor i träningen och att då istället känna sig klen och kass skapar ganska starka obehagskänslor som är förödande för träningen.

Hur övervinner du dig själv och dina tankar när du inte längre kan göra dina favoritövningar? Hur hittar du tillbaka till samma glädje i träningen när du får börja om från början igen? **Från att ha varit oövervinnerlig till att knappt kunna göra ett litet skutt utan smärta. Finns det ens en väg tillbaka?**

Jo såklart det finns en väg tillbaka men det gäller att jobba sig igenom de dåliga dagarna och hårda ut trots att det känns jobbigt. Inte låta hjärnspö-

kena få ta över. **Gör det ont, jobba runt skadan, välj andra övningar eller byt träningsform helt ett tag.** Se till att lägga träningen på en lagom nivå. Sänk kraven. Jag är själv där nu efter en tids sjukdom och skada och vet vad många av er går igenom då ni kämpar er tillbaka. Jag vet att vissa dagar är överjävliga och att man helst vill lägga sig ner och gråta. Det är då det gäller att vara ödmjuk och tålmodig mot sig själv. Ilska och frustration kommer bara stjälpja. Ha istället tro på att det finns en väg tillbaka, sluta jämföra med dina gamla prestationer utan börja sträva mot nya. Bara att ta sig tillbaka kan vara en prestation i sig! ■



Efter en skada kan det kännas hopplöst att komma tillbaka i samma form som innan, men det finns en väg tillbaka!

FOTO: Fotolia

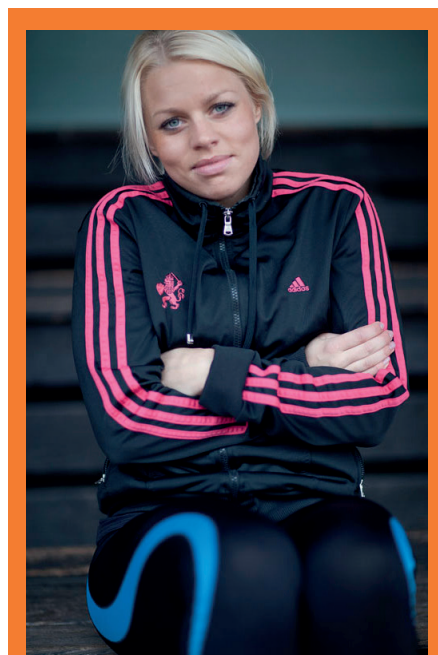


FOTO: Staffen

**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 ([inmood.se](http://inmood.se)), 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](http://halsaochfitness.se).