

Hur motiverar du dig?

Resultat genom träning är inget som kommer gratis. Det finns inga genvägar, om man vill bli vältränad, stark, muskulös eller om man önskar gå ner i vikt. Alla målsättningar av liknande sort kräver hårt arbete och en hel del tid. Hur ska man då göra, för att detta hårda arbete ska bli roligt?

För de flesta är träning något de gör, för att de måste - måste må bra, måste hålla sig i form, måste hålla vikten, måste gå ner i vikt - eller kanske till och med bara för att få känslan av att känna sig duktig. Men de skulle hellre lägga tiden på annat än träning.

Sedan finns det några, där träning och fysisk aktivitet av olika slag har blivit en livsstil. Dessa entusiaster andas träning och längtar efter varje träningspass. Jag är en av dem, och därför tänker jag i en artikelserie dela med mig av min drivkraft.

Nyckeln till rolig träning är motivation. Men hur hittar man motivationen, som gör träningen rolig? Motivation är inget som kommer av sig själv. Det är något man måste skapa genom att göra något aktivt - till exempel att sätta upp ett mål, träna efter målet och sedan mäta resultatet. Med förbättrade resultat så kommer motivationen. Sitt inte hemma i soffan och vänta på den. Det funkar aldrig.

Jag anser, att det finns två viktiga delar för att hitta motivation och glädje i träningen. Det ena är den egna målsättningen att sträva efter, och det andra är träningsallskapet. Har man dessa två delar, så blir träningen sällan tråkig. Visst har jag mindre roliga träningspass, där jag känner ett måste, men de tränings-tillfällena är verkligen lättträknade.

Min drivkraft i träningen är att jag ständigt utmanar mig själv, och att jag ständigt hittar nya mål. Jag försö-

ker att ha ett mål vid de flesta av mina träningspass. När jag märker att jag utvecklas och närmar mig målet, så får jag en otrolig kick, och motivationen höjs. Om man sedan har en träningskompis att träna med, så blir motivationen dubbel. Man kan sporra varandra att ge lite extra.

”Jag är säker på, att detta kommer att ge dig en helt annan känsla i din träning.”

Att ha en målsättning är extremt viktig för att inte hamna i ett planlöst tränande. Avsaknad av mål är ofta fällan, som gör träningen till ett tråkigt måste.

När du sätter upp ett mål, så finns det några viktiga saker att ha i åtanke. Formulera ditt mål - inte bara att du till exempel vill gå ner i vikt. Motivera då även varför du vill gå ner i vikt, och hur du tror att du kommer känna och må,

när du väl har uppnått detta mål.

Målet ska vara mätbart. Tänk efter hur mycket du är beredd att ge i tid, och hur mycket du är beredd att satsa för att nå målet?

Sätt även upp en tid för när målet ska vara uppnått. Det kan vara såväl kortsiktiga delmål som långsiktiga slutmål. Målet måste dock självklart vara realistiskt och möjligt för dig att uppnå.

Skriv ner din formulerade målsättning och följ sedan upp din träning mot denna. Jag är säker på, att detta kommer att ge dig en helt annan känsla i din träning.

Framöver kommer ni att kunna följa en artikelserie av mig, där jag i varje nummer av tidningen Polisidrott ger tips gällande träning och kost för att hitta motivation och för att optimera träningsresultat.

MIKAELA KELLNER
Polis, kostrådgivare och personlig tränare

FOTO: BENGT BAGER (ARKIV)



Mikaela Kellner vann damklassen för tredje året i rad vid 2014 års SPM i TCA.