

Det är lätt att lova att nu, nu ska jag börja träna, när man glädjeyr står med bubbel i glaset på nyårsnatten och ser himlen lysas upp av fyrverkerier. Lika lätt är det att motivationen tryter några veckor senare. PT:n Oscar Turgut tipsar om hur du håller den uppe.



Så kan du hålla nyårslöftet vid liv

Oscar Turgut är personlig tränare sedan 16 år. Han berättar att ungefär 60 procent av de som haft som nyårslöfte att börja träna - i länder med en friskvårds- och gymkultur - har fallit bort från träningen före februaris utgång.

Enligt honom bottnar det i att folk helt enkelt går ut för hårt. Man rivstartar, köper nya löpardojor och springer tills man får blodsmak i munnen. Drabbas av muskelbristningar eller skadar sig på annat vis - och ger upp. Han menar att det är bättre för motivationen att stegra successivt.

Med för stora mål som du inte uppnår känner du dig misslyckad och tappar motivationen. Dela i stället upp målen i mindre bitar. Med delmål får du oftare tillfällen att känna dig duktig, vilket ger positiv energi och självförtroende. Det sporrar dig till att fortsätta och får dig att känna att du lyckas.

Ett annat tips är att inte tänka negationer. Tänk inte: "Jag HAR ALDRIG klarat fem kilometer på x antal minuter förr", tänk i stället: "Jag SKA springa, jag KOMMER ATT KLARA ...". Kroppen lyssnar nämligen på hjärnans negativa signaler. Börja med att springa en kilometer på en viss tid och öka sedan.

OSCAR PÅPEKAR VIKTEN av att bara tåvla mot sig själv. Därmed inte sagt att du inte kan ta hjälp av omgivningen.

- Om du har sagt till din sambo att du vill springa fem kilometer på en viss tid, kanske hon kan fungera som en mental piska. Engagera fler. Få med dig en kollega eller kompis till löparspåret. Även om ni inte har samma tempo så har ni sällskap dit och kan kanske sitta och snacka i bastun sen. Sporra varandra genom att berätta: I dag förbättrade jag min tid med en halv minut. Då motiverar ni varandra. Ni

tävlar, men inte mot varandra, säger Oscar.

Om du ligger på sofflocket och inte orkar släpa dig till träningen, kan du försöka tanka motivation genom belöning. "Om jag tränar får jag ta en liten bit choklad" till exempel.

För att få in träningen som rutin i vardagen och hålla fast vid det, kan ett träningschema underlätta. Då har du automatiskt även planerat in lediga dagar.

- Det gör inget om du inte tränar en timme per gång på gymmet. 20 minuter är bättre än inget, varje minut räknas. Att du kom ihåg får dig att känna dig duktig. Kanske tränade du tre gånger 20 minuter en vecka, men det är bättre än att inte ha tränat alls. Och då hade det också känts motigare att komma igen veckan därpå, säger Oscar.

OSCAR ÅTERKOMMER HELA tiden till vikten

av delmål. Han ser sig i sin yrkesroll som den som tillhandahåller verktyg så kunden kan bygga sig en bro till målet, en liten bit i taget.

Han tar ytterligare ett exempel på att bryta ner ett mål.

- En person vill gå ner 20 kilo på ett halvår. Då är det viktigt att inte stirra sig blind på siffran 20, känna hur långt det är dit och så ge upp. Bestäm att du ska gå ner i kilo i veckan i stället, tills du gått ner 20. Då måste du förbränna 1 000 kalorier per dag. Om du springer hårt i 60 minuter förbränner du cirka 600 kalorier. Är det rimligt för dig att träna så mycket? En träning får aldrig bli ett stressmoment. Du kan kompensera med att äta bra. En dammsugare till exempel innehåller 300 kalorier. Den tar några sekunder att äta. I relation till träningen - är det värt det?

ENLIGT OSCAR KAN du inte gå ner mer än

ett kilo fett per vecka. Resten är vätska.

Att träna något som man tycker är kul är förstås viktigt. Och att ge sig själv beröm.

- Kanske känns det konstigt att stå framför spegeln och klappa dig själv på axeln, men det är jättebra för självförtroendet, säger Oscar.

Han poängterar också vikten av att äta rätt för att orka träna och motivera sig.

- Du kan inte tanka en bensindrivna bil med diesel, då kommer motorn att skära sig. Du måste tanka rätt mat för rätt ändamål.

Enligt Oscar är det ingen bra idé att försöka ändra ett helt beteende på en gång - det är som att spotta i motvind. En bit i taget ger mest hållbar effekt.

Namn: Oscar Turgut.

Ålder: 41.

Gör: Personlig tränare. Kom nyligen delad andraplats i årets PT i Sverige.

Bor: Örebro.

▲ Text: Erika Ahlberg Norén
Foto: Per Knutsson