

En ny dag randas

En ny dag och varför inte ett nytt liv. Är du inte värd en frisk och stark kropp? Av allt vi omger oss med så är våra kroppar och vår hälsa det enda som är oersättligt! Vi börjar bli mer medvetna om att det är våra livsstilsval som lägger grunden till vår hälsa och livskvalitet (stress, tobak, alkohol, kost och fysisk aktivitet). De flesta vet att fysisk aktivitet är det viktigaste av dessa val. Och att så lite som 3 halvtimmar fysisk aktivitet i veckan räcker. Trots detta är en majoritet av befolkningen så inaktiva att deras hälsa och livskvalitet hotas allvarligt.

Ursäkterna för att inte träna eller dålig träningsframgång är många som t ex; Dåliga träningsmöjligheter eller lokaler, ingen motivation, sjukdom eller dåliga gener. Listan kan göras hur lång som helst. Den vanligaste ursäkten är dock brist på tid. Men så gott som alla kan hitta nödvändigt utrymme för att träna så att de minskar risken för sjukdomar och kraftfullt förbättrar sin hälsa och sitt välbefinnande. Det enda som behövs är vetskapen om hur man hushåller med tiden och hur man på ett enkelt sätt tränar effektivt.

Har du svårt att hitta tid?

Behöver du verkligen mer tid eller behöver du bara mera disciplin? Om du inte har tillräckligt för att träna så är det någonting som är jättefel! De flesta människor har nämligen möjlighet att göra det de prioriterar högt. Vilken prioritet sätter du på din träning? Jag tror att 95% av alla människor kan frigöra 3 timmars träningsstid i veckan. Kan du inte hitta 3 timmar i veckan? Det är ungefär 2% av din totalt tillgängliga tid per vecka och uppskattningsvis 3% av de timmar som du är vaken. Självklart har många människor en tuff livssituation med två eller till och med tre jobb, familj, pendlande till arbetet osv. Just för dessa människor har jag skrivit detta.

1. Hur skiljer du på brist på tid och brist på disciplin?
2. Hur hittar du den tid du inte tror att du har?
3. Hur optimerar du den tid du lägger ner på din träning?

Svara först på frågan; Hur mycket tid lägger du på tv, spel och uteliv etc? Under en vecka bär du med dig en anteckningsbok och noterar timme för timme vad du gör. Titta sedan i din tidlogg. Vanligtvis är människor ineffektiva och med lite mer organisation, identifikation och prioritering kan man hitta det utrymme man behöver.

Hur man finner mer tid och hur man mäter sömnkvaliteten

Genom att vakna tidigare och/eller gå till sängs senare kan mer tid frigöras. Det kräver dock att den tid man sover har god kvalitet. De flesta människor sover inte så väl som de borde. Att äta sent, särskilt stark mat, låta TV:n stå på hela natten samt andra dåliga val reducerar sömnkvaliteten.

Försök med följande enkla åtgärder:

Undvik att äta närmare än två timmar före sänggående. Undvik stimulantia som t ex. kaffe, te, coladrycker eller medikamenter och drycker som innehåller Guarana, koffein eller efenedrin. Håll sovrummet väl ventilerat, mörkt, tyst och svalt. Undvik varma bad, dusch, bastu eller jacuzzi strax innan sänggående. Kalla bad hjälper å andra sidan att inducera sömn. Fysisk träning ökar sömnkvaliteten men du bör undvika sena träningspass.

Stäng av dumburken

TV:n är troligtvis den största tidstjuven i vardagen. Genom att spela in programmen på video och sedan snabbspolar man till de avsnitt man verkligen vill se och slipper reklamen. Här kan du lätt spara en eller ett par timmar om dagen. TV-tittande är en hypnotisk självgenererande aktivitet som inte bara slösar bort tid utan även sänker din energinivå. Försök att göra åtminstone en eller två dagar i veckan helt TV fria.

Använd datorn på rätt sätt!

Datorer är fantastiska arbetsredskap men de används inte alltid på bästa sätt. Att sitta i internets s.k. chatrooms eller planlöst surfa kan dra enormt med tid. Tänker du jobba mycket med datorer så se till du köper det



snabbaste du kan få för dina pengar. Spendera även en hel del på uppkopplingar till internet och skrivare med egen minneskapacitet. En dator är inget annat än ett redskap och används den på rätt sätt kommer den både spara tid och pengar.

Använd din tid så effektivt som möjligt! Om du nu beräknat hur mycket du kan avsätta för träning så fundera även på hur du kan använda den på bästa möjliga sätt.

Forts följer i nästa nummer!

Carpe diem

Björn Alber

Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog,
spec idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se bjorn@genesishealth.se