

Nytt i bokhyllan

Skapa träningsvana med små förändringar

Små förändringar och tålamod är två av hörnpelarna till en hållbar träningsvana, enligt tränaren och friskvårdsprofilen Johan Arnerlind. Nu har han sammanfattat sina bästa tips i boken *Den enkla vägen till träningsvana*.

JOHAN ARNELIND TYCKER inte att det saknas tips och inspiration för redan träningsvana i våra sociala medier, böcker och tidningar. Däremot har han saknat en manual som kan hjälpa och motivera den som är ovan att träna, som kanske aldrig tränat alls eller som har kommit igång massor med gånger – men tappat tråden och lusten efter åtskilliga omstarter. Nu har han skrivit den själv.

– Mycket av det som syns i media och i sociala medier vänder sig till de redan aktiva; nya övningar, justeringar i kosten för att optimera och skruva på toppen av isberget. Är man ovan att träna, så är det en allt för lång sträcka att gå och informationen når inte fram. Det kan vara svårt att se behov av mer avancerade träningsupplägg, om man är helt ovan. Det bekräftar bara bilden av att träning är svårt, avancerat och inte för mig. Boken är rätt och slätt en manual för att gå från inaktiv till regelbundet aktiv på ett hållbart vis, säger han.

TILL VARDAGS JOBBAR Johan Arnerlind som chef på ett företag som säljer gymutrustning, men har många års erfarenhet av att jobba med träning och företagshälsovård. Ett av uppdragen har då varit att bygga en sys-



tematik för att gymmedlemmar ska bli mer träningsvana. Helt enkelt för att den som är mer van att träna, utnyttjar sitt medlemskort mer och blir på så sätt en mer långsiktig kund.

– En viktig faktor är att börja försiktigt och öka väldigt långsamt. Det ökar chanserna att hålla fast vid den nya vanan, om den inte upplevs som så svår eller tidskrävande. En som inte tränat men börjar med tre gånger i veckan, har större risk att tappa sin nya vana än den som tränar en gång i veckan, för att sedan långsamt öka.

– Ett av de stora problemen är att många är för ambitiösa i början och

upplever att det inkräktar för mycket på allt annat man vill göra: vara med familjen, laga mat, jobba, se en tv-serie och så vidare.

I BOKEN DELAR han med sig av en 12-veckorsplan för att komma igång och hålla fast i sin nya vana, som sedan kan justeras och hänga med – förhoppningsvis resten av livet. Förutom helt konkreta upplägg och övningar handlar boken mycket om hälsovin-

"Det kan vara svårt att se behov av mer avancerade träningsupplägg, om man är helt ovan."

ster och fördelar med träning, men också om värdet av att hitta sina personliga motivationsfaktorer.

– Det är lätt att prioritera bort sin träning annars, om man inte har sitt eget "varför" klart och tydligt för sig.

Boken innehåller helkroppsprogram för både gym och hemträning, beroende på vad man känner sig bekväm med.

– Att gå på gym kan vara svårt nu under pandemin, men det kan vara en viktig del av att hålla igång en vana. Du träffar personal och andra som tränar, all utrustning finns tillgänglig och så vidare. ●