

Tänk dig en ny vana

Mental träning kan hjälpa dig hålla i gång när det känns motigt att gå och träna eller snöra på löparskorna. **Lars-Eric Uneståhl**, Sveriges främste expert på mental träning, delar med sig av sin kunskap. TEXT: Inger Sundelin

Foto: Getty



Ibland känns det som man vill ställa träningsväskan på hyllan.

MENTAL TRÄNING I FEM STEG

- Bestäm syfte och mål.
- Gör målet situationsförankrat. Tänk igenom vad det betyder för ditt liv.
- Föreställ dig dina målbilder i djup avslappning.
- Planera hur du ska komma fram till ditt mål och utforma en rutin, till exempel att träna samma tid varje vecka.
- Hitta det behagliga och värdefulla i själva träningsstunden. Belöna dig gärna med något som du tycker om och som du bara gör efter träningen.

DU KÄNNER säkert igen dig. Du går ut för fullt i januari för nu ska du verkligen komma i gång med träningen. Du har köpt träningskort, nya träningskläder och är jättetaggad. Första månaden går det superb.

»Det kräver mycket energi att bygga upp en ny vana och sluta med en gammal«

Du tränar tre-fyra gånger i veckan, kanske ännu mer. Men så blir du förkyld, får en stressperiod på jobbet eller tappar helt enkelt lusten att träna.

Var inte orolig, det är helt normalt att man får en dip efter någon månad. Det händer alla.

– Det kräver mycket energi att bygga upp en ny vana och sluta med

en gammal. På många sätt är det enklast att fortsätta som vanligt, säger Lars-Erik Uneståhl som är Sveriges främste expert på mental träning.

– Det är svårt att omsätta kunskap till handling. Det är en väldig skillnad mellan att veta hur man ska göra och att verkligen göra det.

FORSKNING VISAR att för många människor är den omedelbara förstärkningen, alltså belöningen, viktigare än den långsiktiga. Det är därför vi tar en härlig semla till kaffet i dag trots att vi vet att baddräkten skulle sitta snyggare i sommar om vi avstod.

– Tidsaspekten har stor betydelse, fortsätter han. Ju snabbare du får din belöning desto lättare är det att uppnå det du vill.

Ett annat skäl till att det kan vara svårt att hålla i gång sin träning är den starka trend i vårt samhälle mot förändringssökeri som Lars-Eric Uneståhl kan se.



Med mental träning blir det lättare att nå fram till målet.

Där människor hela tiden söker förändring och vill ha det som är nytt och spännande. Medan det trygga och invanda uppfattas som trist.

UNDER FLERA år har han studerat framgångsrika idrottsmän och idrottskvinor, bland annat simmare. Hans erfarenhet är att de som verkligen lyckas är de som hittat träningslusten i sig själva. Deras drivkraft har inget att göra med att tränaren ska tycka de är duktiga eller att de vill vara med gemenskapen i laget. De njuter av själva träningen.

Forskarna vet också att de som håller ut med sin träning över de första motgångarna bygger upp ett positivt beroende. Och då fortsätter de att träna för att de mår bra av det, både fysiskt och psykiskt.

»Ju snabbare du får din belöning desto lättare är det att uppnå det du vill«

– I USA pratar man om löpare som har ett CD-beteende, det vill säga *committed and dedicated*. Den känslan kan alla uppnå med mental träning, säger Lars-Eric Uneståhl.

DET ÄR TILL STOR hjälp om du kan kombinera den vanliga träningen med mental träning.

– Om du i djup avslappning föreställer dig ditt mål så kan du programmera dig själv att nå dit. Då har du inte bara den yttre motivationen utan du utvecklar också vägar som leder fram till målet.

– Du gör upp en bild av dig själv när du uppnått ditt mål – till exempel när du har fått den kropp du vill ha eller när du går i mål efter ett lopp. ■

Använder du dig av mental träning?



JOHAN ANDERSSON, 30 år, redaktör och SATS-medlem:

– Inte än men jag har sprungit ett maraton och åkt Vasaloppet och vet vilka mentala faser det innebär när det börjar ta emot längs banan.

Att vara förberedd mentalt gör säkert att man orkar tänka positivt och prestera bättre. Man måste nog lära sig att hantera den mentala delen om man vill ge sitt absolut bästa på ett långlopp. ■

CAMILLA RINGSTRÖM, 38 år, personlig tränare och gruppträningsinstruktör på SATS:



– Ja, just nu lyssnar jag dagligen på Lars-Erik Uneståhls och Torsten Hanssons »Mental Tuffhetsträning« på cd.

Jag slappnar av och min hjärna matas med suggestioner som gör mig mentalt tuffare. Det kan handla om till exempel disciplin eller självförtroende. Jag har satt ett tufft mål för 2010, att springa »Ultra Trail du Mont Blanc«, Europas tuffaste terränglopp, i augusti. Kring det loppet håller jag på att skapa målbilder som jag tar med mig in i mina träningspass.

Nyttan blir förstås att jag orkar träna mera och hårdare än annars. Jag vågar vara lite »obekväma«. Detta gör att jag respekterar min kropp mer och därmed även tar hand om den bättre med återhämtning som kost och sömn. Jag får bättre träningsresultat, helt enkelt. ■



AGRON LASKU, 30 år, managementkonsult och SATS-medlem:

– Nej, det är inget jag har funderat på. Men jag skulle kunna tänka mig att testa mental träning som ett komplement till min vanliga träning. Det

viktiga för mig att jag kan vara säker på att det verkligen fungerar. Att man är beroende av tid och rum är ju bra. ■



VINN MENTALTRÄNINGSD! Vi har fem exemplar av Lars-Eric Uneståhls »Självbild- och målbildsträning« att lotta ut. (Läs mer www.buenavida.se) Vill du vara med i tävlingen så svara på frågan: **Ungefär hur mycket väger din hjärna? 1. 7,8 kg X. 0,5 kg 2. 1,3 kg.** Sms:a ditt svar senast den 10 april till 72130 (kostar 5 kr + ev. trafikavgift). Skriv SATS (mellanslag) tävling (mellanslag) ditt svar (mellanslag) ditt namn. Vinnaren meddelas personligen och redovisas i nästa nummer.