

Åtta tips som hjälper dig att komma ut på promenaden & löprundan



Problem:

1.Har inte tid

Lösning: Lägg in aktiviteten som en MVP(mycket viktig prioritet) i ditt planeringssystem så att det är bokad. Ett kort pass tex 20 minuter är bättre än ingenting alls. Kombinera med andra aktiviteter som promenadmöten eller telefonsamtal. På så sätt kan du använda din tid samtidigt till andra saker.

2.Svårt med motivation

Lösning: Börja med små steg som 5 min per dag och öka succesivt. Lyssna på peppande musik samtidigt. Eller ljudböcker för att göra det roligare. Du kan också försöka få med en vän på dina promenader eller löprundor.

3.Glömmer bort

Lösning: Lägg in en påminnelse i mobilen eller en vana-koppling, t.ex. "Efter morgonkaffet tar jag en promenad". Lägg fram träningskläder kvällen innan.

4.Får ingen kontinuitet

Lösning: Skapa en rutin och håll dig till den, även om det bara är 2 gånger i veckan till att börja med. Hitta en träningskompis för extra ansvar och motivation.

5.Känns inte kul

Lösning: Variera! Testa olika rutter, spring i naturen, lyssna på musik eller poddar. Lägg in lekfulla inslag, som intervaller eller att utforska nya platser.

6.Har inte ork

Lösning: Börja försiktigt och öka gradvis. Om du är trött, testa en kort promenad i stället för att ställa in helt. Se till att sova och äta ordentligt.

7.Känns för kallt ute

Lösning: Klä dig i lager-på-lager och investera i bra funktionskläder. Värm upp inomhus innan du går ut så att kroppen redan är varm.

8.Är rädd för att gå ut ensam

Lösning: Gå eller spring tillsammans med en vän, skaffa en hund att promenera med, eller välj trygga områden och tider med mer folk i rörelse. Gå med i grupper som går och springer tillsammans.

Kom ihåg att det viktigaste är inte hur snabbt eller långt man springer eller går, utan att man överhuvudtaget kommer ut. Kontinuitet är viktigare än enskilda prestationer

