

WELLNESS- OCH HÄLSOPROGRAMMET

Lyckad hälsoträning är allsidig!

Allsidig träning är varierad träning och det finns inga gränser för hur mycket kan variera. Skyr man exempelvis löpning eller promenad som pesten så är ju vattenträning, styrketräning, MTB eller paddling/rodd mycket bra alternativ som borgar för variation. Vill man ändå jogga eller promenera så kan man växla mellan terräng och väg, platt och kuperat, grusväg eller bana, snabbt eller långsamt, själv eller i sällskap. Om man föredrar att vara inomhus så bjuder de flesta gymmen på mängder av olika träningsmaskiner eller utrustning som man kan få hjälp med att hitta rätt på.

Allsidig hälsoträning minskar risken för skador, slitage och tappad motivation.

Lyckad hälsoträning är tillfredsställande!

Finns det inte en känsla av välbehag och nöje förknippat med träningen är den dömd att misslyckas. Många går tyvärr bet på den här punkten när de istället ser träningen som ett nödvändigt ont som ska uthärdas och där kroppen ska straffas i form. Hälsoträning ska inte vara hemsk om än lite förpliktigande. Hitta en motionskompis. Uppskatta processen. Sakta ned. Ta det steg för steg. Ha realistiska förväntningar – det kanske inte alltid är ”kul” men åtminstone meningsfullt och tillfredsställande.

Lyckad hälsoträning är regelbunden!

Alla förändringar som har med kroppen att göra sker över en längre tid innan man ser resultatet. Detta gäller både hälsa och ohälsa. Ingen blir överviktig över en natt från dålig mat och ingen blir vältränad av ett träningspass. För att åstadkomma en förändring så är det återkommande vanor i tillvaron som är väsentligt, både på gott och ont. Det som man gör ofta och det som man gör mycket. Man blir inte överviktig av att äta en enstaka pizza eller av godis en dag i veckan men man blir heller inte vältränad eller kan förvänta sig några större hälsoförbättringar av enstaka träningspass.

Det är istället vad man kan göra på en regelbunden basis under en längre tid som ger resultat. Kontinuitet är verkligen ett nyckelord när det gäller motion och hälsa! Så häng i här under 12 veckor och ge dig själv chansen.

Lyckad hälsoträning är lugnare!

Låg- och medelintensiv träning bör utgöra den absoluta merparten av ett träningsprogram, både på nybörjar- och elitnivå. Ett bra sätt att veta att man tränar "lagom" är att man inte får någon mjölksyra under träningen. Som hälsotränande behöver man aldrig träna på den intensiva nivån där det gör "ont".

Glöm allt du hört om "no pain, no gain"! Med bra genomförd låg- och medelintensiv träning kan man träna både mer, längre och oftare och det är den kontinuiteten som på sikt ger resultat. Definitionen på ett bra genomfört hälsoträningsspass är att man vid passets slut känner att man i princip skulle kunna köra samma pass en gång till. Och det kommer du att vilja göra! Imorgon, dagen efter det och vidare. Kontinuitet var ordet....

Lyckad hälsoträning är tillgänglig!

Det är alltid lätt att hitta på ursäkter till varför man inte hinner med sin träning och otillgänglighet är en bra ursäkt. Om man måste spendera en orimligt lång tid till transport, ombyte, väntan med mera så kan ett enkelt träningspass rucka på det egna schemat. Löpning eller snabba promenader är i det här avseendet helt suveränt. Närheten till skog, parker och annan löpvänlig terräng gör att nästan ingen har långt till ett lyckat träningspass. Kläder och skor packas lätt i en ryggsäck vilket gör att promenad- och joggpasset kan passas in under många stunder på dagen. Samma sak med styrketräning med expanderband eller med den egna kroppen.

Lyckad hälsoträning är anpassad!

Den är anpassad efter din nivå! Och glöm inte att det är din nuvarande nivå, inte den du hoppas uppnå i framtiden eller hade som tonåring för många år sedan. Anpassa dig efter din dagsform och hälsoläge. Träna i en omgivning och med sällskap som inte stressar dig. Lämnat egot hemma och släpp prestigen. Hälsa är INTE en tävling.

Lyckad hälsoträning är social!

Lyckad träning kan givetvis också utföras alldeles ensam. Det kan finnas ett väldigt stort värde att bara få ha sina egna tankar som sällskap under en runda i skogen.

Men ibland kan det vara mycket lättare och mycket roligare att ha sällskap på promenaden eller på gymmet. En grupp att träna med får också funktionen av både en morot och en piska. Dels kan man se fram emot passet på ett annat sätt samtidigt som gruppen eller kompiserna sätter lite positiv press på en att faktiskt genomföra träningen. Det viktiga med att träna tillsammans är att man är på ungefär samma nivå och har ungefär samma mål och förväntningar på träningen

Lyckad hälsoträning har integrerade livsstilsval!

Hälsa och wellness har inte bara med den fysiska träningen att göra. I projektet Hållbara Chefer tror vi på värdet av de De Sju Hälsonycklarna som idealiskt integreras i vardagsvanorna. Alltså så återkommande och egentligen självklara nycklar för hälsa och wellness som sömn, återhämtning, syresättning, rätt mat och tid för kontemplation. Därför har vi till viss del också lagt in en del av de "mjukare" livsstilsvalen i det faktiska schemat, som en påminnelse över vikten av dessa.

- Målet med programmet är att försöka röra på sig ofta och prestigelöst
- Den upplevda hälsan är i fokus.
- Ett träningspass behöver inte vara långt eller upplevas som ansträngande.
- Försök följa schemat i det avseendet.
- Hellre ett kort träningspass än ingenting alls om tiden är knapp.
- Träning ska ALDRIG göra ont eller upplevas som forcerad eller tvingande.
- Träna ALDRIG vid sjukdom eller upplevd ohälsa.
- Mycket av träningen kan utföras i näst intill vanliga kläder. Satsa dock på bekväma skor.
- Alla träningspass ska börjas lugnt och försiktigt och sedan gradvis bli mera ansträngande om man så önskar.
- När allting känns bra (en bit in i programmet) och man känner sig motiverad så uppmuntrar vi till att man tar i! Det är inte farligt att bli lite trött.
- En optimal nivå av upplevd ansträngning under konditionsträning är i allmänhet 12-14 på Borgskalan nedan. Vid osäkerhet, kör lättare hellre än hårdare.
- Vid promenad ska ansträngningen upplevas som 11-12 på skalan. Lite andfådd men inte mera.
- Glöm inte att göra vårt Hälsoquiz på Hållbara Chefers hemsida innan programstart! Det här blir en enkel men ändå kraftfull drivkraft att under programmets gång förbättra den egna upplevda hälsan.

Programmet bygger på tre till fyra motionspass per vecka med idealiskt en dag vila mellan varje pass men naturligtvis får ni anpassa det till er egen verklighet och vardag. Under några av de övriga dagarna ligger en påminnelse eller uppmaning till att försöka ”pricka in” en generell hälsoyckel från våra Sju Hälsoycklar.

Se hela veckoupplägget som ett förslag – när man gör vad är inte det centrala här utan snarare att de finns en kontinuitet av hälso- och wellnessaktiviteter under varje vecka.

Zon	Puls	Borgskalan
ZON 4 – Maximal <i>Anaerob träning</i> <i>Orkar inte prata</i>	90-100 % av maxpuls <i>Ex: 180-200 i puls</i> <i>(maxpuls 200)</i>	20 – Maximalt ansträngande 19 – Extremt ansträngande
ZON 3 – Hård <i>Aerob träning</i> <i>Orkar prata enstaka ord</i>	80-90 % av maxpuls <i>Ex: 160-180 i puls</i> <i>(maxpuls 200)</i>	18 – Mycket ansträngande 17 – Mycket ansträngande 16 – Ansträngande
ZON 2 – Mellan <i>Konditionen förbättras</i> <i>Orkar att prata</i>	70-80 % av maxpuls <i>Ex: 140-160 i puls</i> <i>(maxpuls 200)</i>	15 – Ansträngande 14 – Ganska ansträngande
ZON 1 – Lätt <i>Återhämtande</i> <i>Inga problem att prata</i>	60-70 % av maxpuls <i>Ex: 120-140 i puls</i> <i>(maxpuls 200)</i>	13 – Ganska ansträngande 12 – Lätt 11 – Lätt

Månad 1 – Kom igång

Vecka 1

- Rörelse: Promenera 20 minuter per dag, 5 dagar denna vecka. Låt kroppen vänja sig – det räcker långt.
- Syre: Gör en 3-minuters andningsövning varje morgon. Fokusera på djupa, lugna andetag.
- Natur: Välj 2 promenader denna vecka i grönområden – park, skog, strand.
- Dagsljus: Gå ut innan kl. 10:00 minst 3 dagar. Se till att ansiktet får dagsljus.
- Mat: Byt ut 3 fikor/snacks mot frukt eller nötter. Undvik vitt bröd och godis.
- Sömn: Lagg dig 30 min tidigare 2 kvällar denna vecka. Ingen skärm sista timmen.
- Kontemplation: Sitt still i tystnad 5 minuter varje dag. Inget mål – bara vila tanken.

Vecka 2

- Rörelse: Lägg in lite variation: 3 dagar med 20 min promenad, 2 dagar med 10 min + lätt styrka (t.ex. benböj, armhävningar).
- Syre: Fortsätt med morgonandning och testa att djupandas även efter lunch.
- Natur: Utforska ett nytt naturområde. Gå långsamt och lägg märke till detaljer.
- Dagsljus: Kombinera lunch med en kort promenad ute – 10 minuter räcker.
- Mat: Testa att laga 1 ny rätt med mycket grönsaker och proteiner.
- Sömn: Sätt en kvällsrutin – dämpa ljuset, läs bok, stäng av TV tidigare.
- Kontemplation: Avsluta varje dag med 3 reflektioner: Vad kändes bra idag?

Vecka 3

- Rörelse: Fortsätt med 5 rörelsepass. Lägg till 1 kortare promenad/jogg 10+10 minuter.
- Syre: Kombinera djupandning med lätt rörelse – t.ex. yoga eller stretching.
- Natur: Tillbringa 30 minuter i naturen under helgen – gärna ensam.
- Dagsljus: Öka till 15 min utomhus varje dag. Fundera på hur du kan planera in det.
- Mat: Minska sockerintaget ytterligare – notera hur du mår.
- Sömn: Lagg märke till effekten av skärmfritt på din sömn – skriv ner!
- Kontemplation: Gå en "tyst promenad" utan mobil och lyssna bara på omgivningen.

Vecka 4

- Rörelse: Blanda: 2 styrkepass med egen kroppsvikt (20 min) + 3 promenader.
- Syre: Andas medvetet innan varje måltid – 5 djupa andetag.
- Natur: Ta med fika eller bok ut i naturen – kombinera med stillhet.
- Dagsljus: Välj 1 dag att jobba/plugga/läsa utomhus minst 30 min.
- Mat: För dagbok över vad du äter – reflektera utan dömande.
- Sömn: Testa att vakna utan väckarklocka en dag i helgen.
- Kontemplation: Skriv ner en insikt eller tanke efter varje kontemplationsstund.