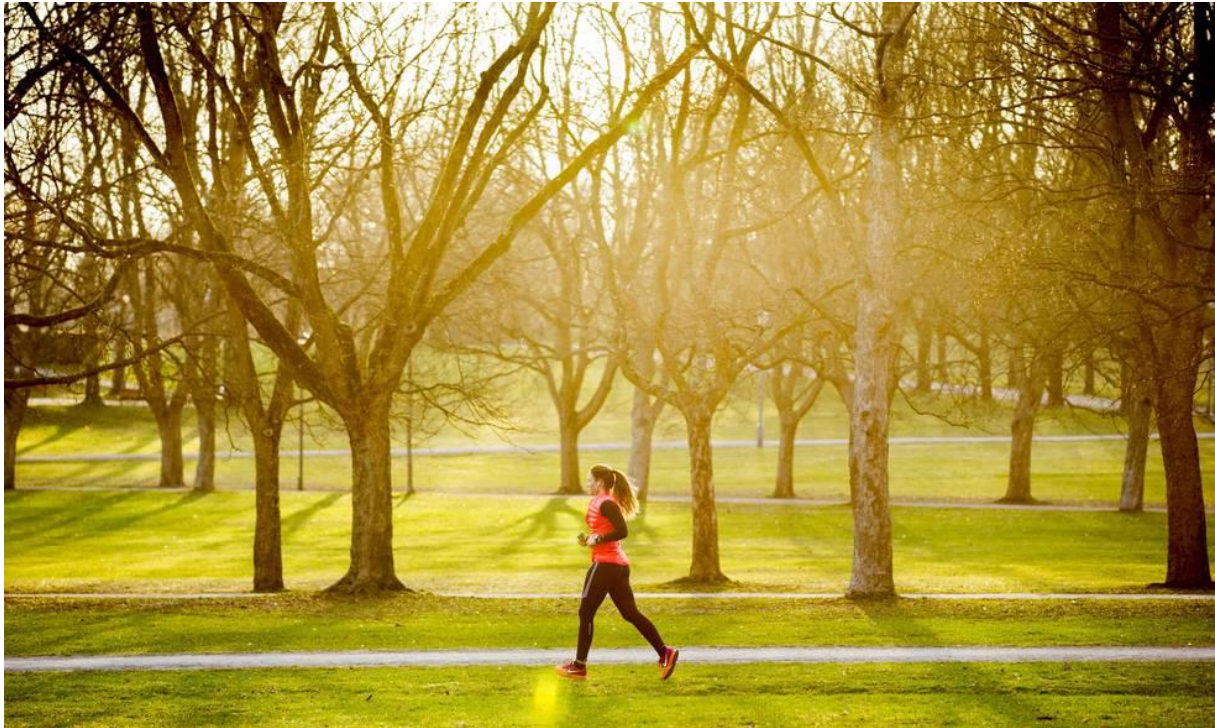


# Läsartext: Om man hatar att springa måste man inte göra det flera gånger i veckan



***Träna för din egen skull och inte för att det förväntas av dig, skriver Jörgen Olsson.  
Bild: Vegard Wivestad Grøtt***

**Som elitidrottsman** tränar man konstant på gränsen av vad som är sunt. Man ligger hela tiden på en nivå som inte alltid är helt optimal för ens kropp och hälsa. En fråga man då kan ställa sig är varför man gör detta?

Jo, längtan efter framgång och medaljer är så stark så att man är beredd att ligga på en sådan nivå för att kunna konkurrera med övriga elitidrottsmän i världen. För vill man bli bra så måste man träna och åter träna, det finns ingen annan väg att välja om man nu har dessa mål i tankarna – det vill säga EM-, VM- och OS-medaljer.

Om jag nu är motionär och känner att jag vill träna och hålla igång min kropp på ett sunt sätt, måste jag då träna som elitidrottsman? Måste jag träna varje dag och pressa kroppen till det yttersta vid varje träningspass?

**Idag har det tyvärr blivit en trend** där vissa personligheter går in och styr och ställer upp riktlinjer och säger att si och så ska man träna för att det ska ge resultat. Självutnämnda träningsexperter påstår att om man nu ska träna, då ska man träna ordentligt. Trycket på motionärer idag är att du "måste" träna som en elitidrottsman om det nu ska vara lönt att röra på sig.

Vi ser idag 40- till 60-åringar som tränar som om det vore sista dagen som de levde. När jag sedan hör deras träningsfilosofi, "det är så skönt efteråt", då blir jag ännu mer förvånad.

Man hör folk som går ut och springer i stort sett varje dag med inställningen "jag hatar att springa". Folk som går på gym mot sin vilja. Trendiga träningspass där medelålders män och kvinnor sliter och drar i exempelvis rep och andra redskap och sedan ställer sig frågan "varför har jag ont i mina axlar?".

Det jag vill säga med denna text är inte att folk ska sluta röra sig. Att röra sig är något av det viktigaste som finns i vårt moderna och stillasittande samhälle. De som vill fortsätta träna som elitidrottsutövare – fine, kör på! Men tvinga inte på en vanlig motionär denna träningshets.

**Att göra saker som man inte tycker är roliga** är något av det minst sunda för vår kropp och själ. Så mitt råd till alla som har tagit ett beslut om att vilja röra på sig och motionera är att lyssna på era egna tankar. Gör saker som ni själva tycker är roliga och behagliga. Promenera, gymnastisera, jogga, gruppträna, kör armhävningar, jobba i trädgården, cykla, ja, listan kan göras hur lång som helst på träningsformer som är bra för kropp och sinne. Det är du som bestämmer intensiteten och farten, inte en PT som skriker och gormar "kom igen du kan klara en till!" rakt i örat på dig.

En sak till: Träning och rörelse är till för dig, och inte för att "trycka" till dina vänner på facebook eller andra sociala medier. Det finns tyvärr alldeles för många som idag måste visa och dela med sig av sin träningsdagbok. Det ska läggas upp i olika sammanhang hur många pass man kört, hur man gjort, och hur svettig man blivit.

Så än en gång: Ut och rör på er och strunta i dessa "experters" tips. Hitta vad ni tycker om och låt er inte styras av andra människors regler och påfund. Och främst av allt, gör saker som ni tycker är roligt. Motion ska vara roligt, behagligt och en del av en sund livsstil som ska följa med hela livet.

**Jörgen Olsson**

*Jörgen Olsson var landslagsman i brottning under ett flertal år i slutet av 80-talet och fram till mitten av 90-talet. Karriären toppades av ett VM-silver 1991, ett EM-guld 1993 och ett flertal SM-guld. Fritidsledare och idrottslärare på Sofielundsskolan och Värner Rydénsskolan i Malmö under många års tid. Arbetar idag som konsulent/tränare och föreläsare.*