

Övningsblad

Återhämtning i praktiken

Fundera på vilka aktiviteter som just du tycker är återhämtande och som ger dig ro och energi. Det finns inget recept på hur den optimala återhämtningen ser ut, utan det är helt individuellt. Det viktiga är att det fungerar för dig. Vissa idrottare tycker om att gå promenader, vistas i naturen, åka på semester, fika med kompisar, gå på bio, läsa bok, gå på spa eller bada bastu.

Skriv ner så många återhämtande aktiviteter som du kommer på. Du kan dela in dem i kortare/enklare aktiviteter som inte kräver så mycket resurser, och återhämtningsaktiviteter ”deluxe” som du kan ägna dig åt ibland, men inte på ett regelbundet sätt i vardagen.

Mina vardagliga återhämtningsaktiviteter är:

Mina ”deluxe” återhämtningsaktiviteter är:

Det kan vara bra att omarbeta din lista regelbundet. Och självklart är det viktigaste att du tar dig tid att ägna dig åt återhämtande aktiviteter i din vardag. Ett tips är att du bokar in dessa aktiviteter i din almanacka precis så som du bokar in träning, möten och annat.

