

# Treningsglede

Alexander Svingum

# Barndom

- 9 år og snowboard
- Kjempet mot tyngdekraften
- Glede i aktivitet og trening



# Motgang

- Arbeidsstress og søvnløse netter
- Tapt drømmejobb og konkurs
- Identitet i endring



# Vendepunkt

- Søker støtte: CP-foreningen
- Nytt perspektiv: "Du er som en idrettsutøver"
- Gjenfinner håpet: En aha-opplevelse



# Gjenoppbygging

- Omringet av terapeuter: Støtte og veiledning
- Rehabiliteringssenter: Fysisk og psykisk styrke
- Daglig fremgang: Nye begynnelser og rutiner



# Mestring av Rutiner

- Treningsprogram: Daglige økter
- Små mål: Fremgang trinn for trinn
- Struktur: Kalender og planlegger





# Refleksjon

- Treningsrom: Min arena
- Dedikasjon: Over 5000 timer
- Små seire: Verdifulle øyeblikk

# My Strongest Side

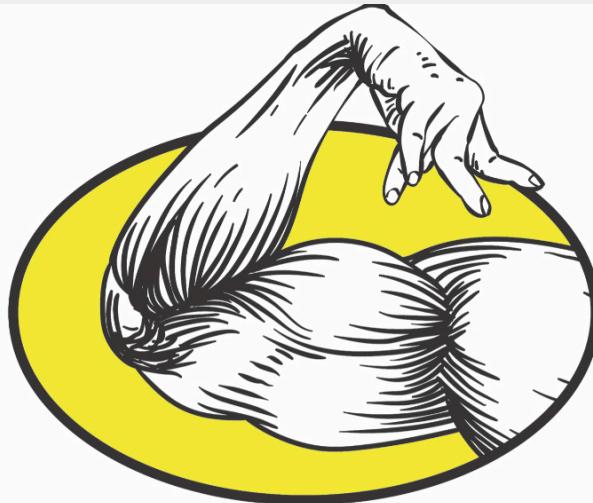


@MYSTRONGESTSIDE

# Takk!



@MYSTRONGESTSIDE



## Kilde:

Cascio CN, O'Donnell MB, Tinney FJ, Lieberman MD, Taylor SE, Strecher VJ, Falk EB. Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2016 Apr;11(4):621-9. doi: 10.1093/scan/nsv136. Epub 2015 Nov 5. PMID: 26541373; PMCID: PMC4814782.

Lee DR, Kim YH, Kim DA, Lee JA, Hwang PW, Lee MJ, You SH. Innovative strength training-induced neuroplasticity and increased muscle size and strength in children with spastic cerebral palsy: an experimenter-blind case study--three-month follow-up. *NeuroRehabilitation.* 2014;35(1):131-6. doi: 10.3233/NRE-131036. PMID: 24419014.