

TRÆNING ER HVERDAG

Utroligt nok holder du ved, selv om der er gået flere måneder af det nye år. Træningen er blevet en naturlig del af din hverdag, og du hopper i løbeskoene uden overhovedet at skænke vinterkulden en tanke. For hey, det er jo fedt at træne!

LÆS MERE PÅ IFORM.DK

Vi har talt med tidligere eliteløber og motivationsekspert Rikke Rønholt, som giver dig flere gode tips til at holde ved træningen, når motivationen halter. Find dem på iform.dk/motivationstips.

Du kan tænke dig ud af TRÆNINGSDØDVANDE

Når nytårets gode træningsintentioner er forsvundet et sted mellem sofahynderne, kan du arbejde med dig selv mentalt for lettere at genfinde gejsten til resten af vinteren. Psykolog Ebbe Lavendt giver dig tips til hvordan.

● Der findes forskellige slags motivation, og den allerbedste er selvfølgelig den, der er drevet af lyst, ikke mindst når det gælder om at holde fast i træning, du kan lide. Hvis du de sidste tre nytårsaftener i træk har besluttet at melde dig ind i et fitnesscenter men inderst inde ved, at du hurtigt stopper igen, så drop det. Tænk hellere grundigt over, hvad du synes, er sjovt – fx en sportsgren, du elskede, da du var yngre, og har lyst til at prøve kræfter med igen.

● Hvis fitnesscentret bare er den nemmeste og mest praktiske løsning for dig, så overvej inden, hvordan du gør det mere sjovt at være der. Det kan være at

tage noget rigtig god musik med eller at lave træningssaftaler med en veninde.

● Hvis lysten stadig halter, kan du i stedet satse på en såkaldt værdibaseret motivation, hvor du gør noget, fordi det er vigtigt for dig. En effektiv måde at komme i træningstøjet på er nemlig at vide præcis, hvorfor du gør det. Hvis du fx altid er træt af opvarmningen, er det vigtigt at vide, hvorfor du varmer op. At det mindsker risikoen for skader og så videre. Så gør du det af en grund.

● Tænk over, at du kun kan hive dig selv op ved hårrødderne, når du har overskud. Det koster energi at ændre

adfærd. Derfor gælder det om at planlægge, hvornår du bedst starter dit nye liv med fast træning. Det vil sige i en periode, hvor du har overskud til det og ikke har meget lange dage på arbejde, står midt i en flytning eller lignende.

● De nye træningsvaner glider langt nemmere ned, hvis de bliver lige netop vaner. I starten må du gøre en indsats for at holde ved, men efterhånden vil det give sig selv. Hvis du skaber rutiner omkring træningen, kræver det mindre energi at komme af sted. Hvis du har en fast rutine med at tage til træning hver onsdag klokken 17, så skal du ikke tage stilling til noget, men bare gøre det.

