

DET GODE LIV: Skal du i form? Det er et spørgsmål om tilvænning

Det nye år er lige på trapperne. Med en ubeskrevet kalender og alle muligheder for at starte på en frisk er det en god tid til at overveje, hvad det kommende år skal indeholde. Hvordan skal det se ud? Hvad skal der være mere eller mindre af?

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Nytårsforsætterne kredser ofte om emner, der handler om vores sundhed. En undersøgelse i

avisen MetroXpress sidste år viste, at danskernes prioriteter lød:

1. Tabe mig
2. Dyrke mere motion
3. Holde op med at ryge
4. Drikke mindre alkohol
5. Arbejde mindre.

I mit arbejde med mennesker med lyst til at have bedre sundhed og trivsel, forsøger jeg at hjælpe den enkelte til at konkretisere og planlægge deres ønsker for sundheden.

Hvis ønsker er diffuse og uden mål, bliver det også diffust at arbejde med og meget svært at fejre de små sejre undervejs.

En af vores vigtigste kompetencer for at skabe forandringer er vores evne til at handle. Uden handling skaber vi ingen nye resultater.

Når vi sætter handling i værk og “flytter os”, begynder der at ske noget konkret. Det kan være ved at spise den rigtige mad, komme igennem dagen uden alkohol eller cigaretter eller hvad, vi har defineret som vores mål.

Hver konkrete handling giver samtidig en lille målbar sejr, som vi skal bygge ovenpå.

Komme i bedre form

Hvis du kunne tænke dig at dyrke mere motion og ikke har motioneret i noget tid, så er her inspiration til at få succes med din træning.

Start med at tænke over, hvad det egentlig vil sige for dig at komme i bedre form.

For nogen betyder det at kunne løbe 5 km uden pause, for andre betyder det at have en stærk krop, og for mange handler det mest om at træne og spise sig til en stærkere og slankere krop. Fordi en sund og velfungerende krop er med til at skabe mere overskud i hverdagen.

Konkrete målsætninger er nemmere at arbejde med. At komme i bedre form kan foregå på uendeligt mange måder og afhænger helt af de individuelle ønsker og præferencer.

Det kunne være, at du kunne have lyst til kunne løbe en vis distance, det kan være at du vil kunne tage 30 armbøjninger, lave 50 knæbøjninger, danse en time om dagen eller kunne lave 15 englehop i træk.

Derfor skal du finde dine egne målsætninger og finde ud af, hvordan du måler din position i forhold til både udgangspunkt og mål.

Du kan måle dit udgangspunkt ved at gå eller løbe en tur på 1 km. Start altid med opvarmning af led og muskler, men mål tiden for at gå eller løbe distancen i et rimeligt tempo.

På samme måde kan du måle antallet af knæbøjninger eller englehop uden pauser. Skriv det ned og brug det aktivt til at måle din egen fremgang. At kunne se sine egne fremskridt er meget motiverende, både til at forbedre sig og til at holde sig i gang over en længere periode.

Hvor lang tid tager det? Du kan også lave knæbøjninger, lave armbøjninger og englehop og skrive ned, hvor mange gentagelser du kunne lave. Så har du et udgangspunkt, som du kan bruge til at måle din egen fremgang ud fra.

Planlæg din træning

Din nye aktivitet har langt større chance for at blive en varig succes, hvis den bliver skrevet ind i din nye kalender. Sæt tiden af og gør det uge efter uge.

En ny start på året er det bedste tidspunkt til at lægge faste træningstider ind, før dagene bliver fyldt med andre gøremål. Det er sådan, du skaber de gode vaner.

Men som de fleste nok er bekendt med, så bliver træningen ikke en realitet, bare fordi den er skrevet ind i kalenderen.

Det er første skridt, men der skal sved på panden.

Jeg kan varmt anbefale at lave træningsaftaler med andre, så der også ligger en forpligtigelse overfor hinanden.

Vær tålmodig

Kroppen responderer relativt hurtigt på selve træningen uanset udgangspunktet.

Det betyder meget i forhold til motivationen, hvor konkrete fremskridt hurtigt kan mærkes på konditionen. Det tager længere tid at opbygge muskelmasse, og derfor kan det tage måneder, før der er synlige resultater af arbejdet.

Det er vigtigt at starte fornuftigt og undgå overbelastningsskader. En god tommelfingerregel lyder, at man ikke skal øge sin løbemængde mere end 10% hver uge.

Starter man alt for hårdt ud og træner med for høj intensitet og belastning, er det meget ofte fint nok i starten, men efter 2-3 måneder kommer der smerte i muskler, sener og led.

En typisk irritation eller inflammation i en sene kan tage mange måneder at behandle og ofte er man nødt til at indstille træningen for en tid.

Det er en rigtig ærgerlig situation, som hurtigt stopper de gode initiativer.

Hvis du er i tvivl om det rigtige niveau for dig og hvordan du kommer godt i gang med træningen, kan jeg kun anbefale at rådføre med professionel træner.

Vær realistisk

Står de helt nye løbesko og lokker, men det er lang tid siden, du sidst har løbet på fast basis, skal du starte de første gange som begynder.

Det vil sige, at du går og løber i ca. 30 minutter. Det kan være en barsk erkendelse, at formen måske ikke er, hvad den har været. Jeg har ofte oplevet, at man sammenligner med form og præstationer som de var for 20 eller sågar 30 år tilbage. Det er hverken realistisk eller særlig motiverende at sammenligne med, hvor hurtigt man løb 5 km dengang.

Men fortvivl ikke, hvis du tidligere har været i god form. Den kommer forholdsvis hurtigt igen, også selvom du måske ikke længere kommer til at slå din personlige rekord.

Hvor meget skal der til?

For at opnå forbedringer, bør du træne 2-3 gange om ugen og der skal være en vis progression i træningen. Det betyder, at du skal øge belastningen løbende og presse dig ud i af din komfort zone i længere intervaller ad gangen. Det sidste betyder høj puls i korte intervaller.

Handling er det vigtigste

Det væsentlige er at komme i gang, få sat handling bag nogle ord og nytårsfortsætter.

Heldigvis kan man relativt hurtigt mærke forbedringen og høste de lavt hængende frugter, som motion giver os. Vi oplever et bedre humør, det giver os mulighed for at lave noget sammen med andre, kroppen bliver stærkere og hurtigere, og det generelle velvære stiger.

Der er så mange gode grunde til at komme i bedre form, og belønningen står afgjort mål med indsatsen. Det gælder om ikke at give op, men huske på, at alle gode vaner er et spørgsmål om tilvænning.

Godt nytår!



Kommentarer

Publiceret: 28. December 2017 07:00