

Det Gode Liv: Det er sjovest at være sammen

De sociale fællesskaber holder os til ilden i den daglige træning. Rigtig mange motionister ser det som afgørende for deres træning, at de kan mødes med andre, og det sociale aspekt bliver den vigtige motivationskilde og løftestang – også de dage, hvor de

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Et fællesskab om træning gælder ikke bare dem, der allerede dyrker holdsport.

Motionister på cykel eller i løbesko træner i stigende grad i grupper frem for alene, netop fordi sammenholdet, snak i pauser og det venskabelige skub i ryggen fra en holdkammerat er afgørende for, at motion bliver sjovt både for kroppen, sindet og sjælen.

Det er ganske enkelt sjovere at være sammen.

Træningsfællesskaber

Som træner for et løbehold har jeg primært fokus på det sportslige.

Jeg gør meget ud af at tilrettelægge træningen hver gang, så den uanset det individuelle niveau udfordrer alle fysisk og giver mulighed for at forbedre både styrke og kondition.

Jeg oplever hele tiden, at der på træningsholdet opstår et fællesskab på tværs af alder og fysisk niveau.

Det knytter hele holdet sammen socialt og giver den enkelte et reelt tilhørsforhold, og i takt med, at fællesskabet og sammenholdet styrkes, er det med til at fastholde den enkeltes træning.

I de senere år synes cykelfællesskaberne at blive flere og flere.

Man kan dårligt opholde sig omkring Strandvejen uden flere gange at blive passeret af grupper af cyklister, som ser mere eller mindre professionelle ud. Små fællesskaber, som ruller derudad.

En af cyklisterne er min gode ven Morten Ahlberg, som for alvor tog cykeltræning til sig for omkring tre år siden.

Morten er tidligere eliteidrætsudøver og har igennem mange år stillet store krav til kroppens fysiske formåen.

Efter en lang ishockeykarriere søgte han en motionsform, der kunne holde konditionen oppe, men samtidig være skånsom for ryg og knæ, have faste mødetider og ikke mindst et kammeratskab.



Alle er ens i cykelshorts

46-årige Morten fortæller, at han gennem motionscyklingen møder flere mennesker, der er begyndt at cykle, netop fordi kroppen efter de 40 år har brug for en træning, der er knap så hård ved knogler og led. Morten fortæller:

“Det er sjovt at træne i en gruppe, hvor vi er mange forskellige steder i livet. Vi deler jo den fælles passion for cykling, og glæden ved at motionere og bruge kroppen aktivt. Så er det ligegyldigt, om du er

21-årig studerende, aldrende reklamedirektør eller håndværker – bare du har lyst til fællesskab og cykling.”

Når cykelholdene kører de lange ture, er der brug for at tanke op undervejs, og der findes efterhånden flere faste steder, hvor cykelfolket mødes.

Café Albis i Nordsjælland, som drives af familien Mengers, bliver betragtet af mange cykelfolk som et fast mødested.

Også Cafè Cranks and Coffee i Klampenborg, Café Jordan Rundt og Taffelbay i Charlottenlund er besøgte steder for cykelfolket, der i øvrigt hverken virker sukker- eller fedtforskrækkede.

Her kan man altså møde grupper af cyklister der mødes, lader op og hygger sig.

Morten og hans cykelhold mødes tre gange om ugen fordelt på træningsture i hverdagen på 2 ½-3 timer og en længere weekendtur på ca. 140 km og det tager 4-5 timer.

Det kræver planlægning, men ligger ofte, så det nemt kan integreres i fuldtidsarbejde.

“Nogle af os træner mange timer om ugen sammen, så det er også vigtigt at have det sjovt undervejs. Vi driller hinanden i en venlig tone, hjælper hinanden fremad, når det er hårdt og man har brug for et skub, og deraf opstår også kammeratskabet. Vi arbejder individuelt, men drives også fremad, netop fordi vi er en gruppe,” fortæller Morten, der er meget enig i, at fællesskabet klart forbedrer både træning og kondition.

Vi mennesker har en række sociale identiteter og roller, som vi dyrker på forskellig vis i forskellige sammenhænge.

Vi har en social identitet på arbejdet og en anden, når vi er sammen med familien.

Når vi træder ind i fællesskaber, hvor vi tager ens tøj på, så optræder vi for en stund i den sociale rolle, som identificerer, at vi netop tilhører den gruppe.

Med fokus på det sportslige og sundhedsværdien af at være aktiv, kan jeg kun opfordre til at søge formelle, som uformelle netværk, som tilbyder faste aftaler for træning i et fællesskab.

Det motiverer og er med til at fastholde enkelte i regelmæssig træning.

Man presser ofte sig selv meget mere, end hvis man træner alene, og man får samtidig opbygget nye relationer.

Det er bare sjovere at være sammen om at træne.



▼
Kommentarer

Publiceret: 26. Juni 2017 17:15