

**EKSPERTEN:**

Henning Langberg, professor i rehabilitering ved Københavns Universitet, forsker bl.a. i træningsmotivation. Han har skrevet bogen "MOTIVATION – Nå i mål med din træning" sammen med fysioterapeut og konceptudvikler Brian Overkær og cand. scient. i idræt med speciale i sportspsykologi Nicklas Pyrdol.



Hvis du forstår de kræfter, der driver dig, får du lettere ved at overvinde de forhindringer, du møder.

Bliv

# USTOPPELIG

i 2016

Jo, det er i 2016, du skal tabe nogle kilo, løbe en maraton eller blive bedre til at få læst en god bog! **Glæd dig til at tage magten over 6 usynlige kræfter, der kan hjælpe dig i mål med det, du drømmer om.** Du får redskaberne til at gøre det rigtige hver eneste dag – også når du kommer i modvind.

Skal du slænge benene op i sofaen og se en film eller løbe en lang tur i skoven? Svaret er måske indlysende for en trofast læser af I FORM, men hånden på hjertet – i en hverdag fuld af fristelser er det ikke altid så let at få prioriteret den løbetur. For hvad nu, hvis kæresten lokker med ugens eneste chance for at smide sig i sofaen sammen? Eller chefen beder om hjælp til en spændende opgave, en halv time før dit hold i fitnesscentret starter?

Hverdagen byder som bekendt ofte på situationer, hvor det kræver sin kvinde at stå fast og vælge den sunde kost eller tiden til træning, fordi en masse andre kræfter trækker i en anden retning. – Det, vi gør i dagligdagen, er styret af påvirkninger, som vi ikke altid er helt bevidste om. Hvis vi bliver mere opmærksomme på de påvirkninger, får vi meget lettere ved at gøre de ting, vi egentlig har bestemt os for – som fx at få trænet på en ellers travl dag, påpeger professor og

forsker i træningsmotivation Henning Langberg. Henning Langberg har sammen med Nicklas Pyrdol og Brian Overkær skrevet bogen "Motivation – Nå i mål med din træning". Med udgangspunkt i motivationsforskningen har de tre forfattere udviklet en model over de mere eller mindre usynlige påvirkninger, der har indflydelse på vores valg og handlinger. Du får modellen på næste side sammen med 6 vigtige strategier, der gør dig bedre til at forstå og styre disse kræfter. ▶

## 6 STRATEGIER

# Tag magten over de usynlige kræfter

Modellen her viser, at dine valg og handlinger typisk er påvirket af seks forskellige kræfter. Tre af kræfterne kommer inde fra dig selv i form af fx tanker og følelser, mens de tre andre kommer fra dine omgivelser og de mennesker, du er sammen med. Hvis alle disse kræfter

trækker dig ned i sofaen og hen til slikskabet, kan det være svært at få gjort de ting, du gerne vil. Men hvis du indretter dit liv, så disse kræfter hjælper dig til at nå dine sunde mål, er du på vej mod succes. Her får du en stribe råd til, hvordan du styrer kræfterne i den rigtige retning.



### 1. TANKER

## Forkæl din indre biograf

De tanker, der med ord og billeder kører i din indre biograf, kan give dig lyst og energi eller få motivationen til at sive ud af kroppen. Hvis du om formiddagen tænker, at du nok vil være for svag til at modstå dagens usunde ret i kantinen, er du det sandsynligvis også, når du står ved buffeten.

#### TAG MAGTEN

● Brug de rigtige ord om de mål, du sætter dig. Nej, du vil ikke PRØVE at tabe dig 5 kilo. Du VIL tabe dig 5 kilo. Ordet "prøve" giver dig allerede en smutvej væk fra dit mål. **Brug stærke vendinger, så både du selv og dine omgivelser forstår, at du mener det.**

● Vær omhyggelig med at få de rigtige billeder ind på din indre skærm. Visualisering kan styrke motivationen og troen på, at ting kan lade sig gøre. Luk fx øjnene en gang om dagen, og se dig selv komme glad og overskudsagtig i mål efter den halvmaraton, du drømmer om at gennemføre.

● Vær tålmodig. Øv dig - i stedet for at sige øv. Det kræver vilje og disciplin at styre tankerne. Hvis du er vant til at fortælle dig selv, at dit projekt nok ikke lykkes, så holder du ikke op med det fra den ene dag til den anden. Men hvis du er opmærksom på at tænke positivt ofte, så bliver du bedre og bedre til det.

### 2. FØLELSER

## Giv dig selv lov til det sjove

Glæder du dig til aftenens sunde grønkålssuppe, eller får den dig til at føle dig trist og tung? Svaret er vigtigt, for dine følelser kan gøre det meget let for dig at gøre præcis det, du gerne vil, hvis de er positive og fylder dig med energi.

#### TAG MAGTEN

● Giv dig selv lov til at lede efter den træning og/eller sunde mad, som du virkelig godt kan lide. **Husk, at det ikke altid er den løbetur, du har taget de sidste 10 år, der kan gøre dig mest glad.** Det kan være en rigtig god idé at shoppe lidt rundt

i træningscentret eller i de sunde opskrifter og prøve ting, du måske ikke tror, du kan lide. Du ved det ikke, før du har afprøvet det.

● Selv om du ikke er i tophumør, er du heldigvis ikke helt fortabt. Vrede, angst og tristhed kan faktisk sagtens motivere dig til at træne, fordi en svedig gang Spinning kan få dig til at glemme følelserne for en stund - og måske ligefrem tage brodden af dem. Det er helt fint i en kort periode. Det er dog ikke holdbart i længden, så hvis du generelt har det lidt skidt, kan det være en god idé at se nærmere på årsagerne.

### 3. KROPPEN

## Dyrk din energi

En krop, der har sovet 5 timer om natten og arbejdet i 10, har som regel mere lyst til en burger og en tv-serie end en frisk løbetur. Din motivation er med andre ord helt afhængig af, at din krop har energi nok.

#### TAG MAGTEN

● God søvn er alfa og omega. **Det vigtigste, du kan gøre, er derfor at få sovet godt om natten.** Prioriter 7-8 timer med hovedet på puden.

● Husk, at den træthed, du kan føle efter en lang arbejdsdag, ikke nødvendigvis er en fysisk træth-

hed - i hvert fald ikke, hvis du har et stillesiddende arbejde. Du vil hurtigt kunne sparke energi i krop og sind ved at komme ud i den friske luft og få dig rørt. Det giver overskud til resten af dagen.

● Husk din restitution, når du vil i gang med at træne efter en down-periode. Hvis du pludselig hidser dig selv op til at gå fra 0 til 6 gange træning om ugen, slider du for meget på kroppen og risikerer at blive træt og skadet. Gå roligt frem.

● Sund mad og træning er naturligvis også byggesten i din energi. Jo sundere en livsstil du generelt har, jo nemmere er det at holde den.



### Jeg har lært at dosere min træning

**Lisbet:** I mange år var jeg typen, der trænede helt vildt i perioder for så at gå i stå i uger bagefter, fordi jeg blev træt og alt for slidt. En skade i min fod har nu gjort det umuligt at træne syv gange om ugen, så jeg har lært at nøjes med 3-4 gode pas. Det har gjort underværker for min motivation. Jeg føler mig frisk og motiveret til træning næste hele tiden, fordi jeg bruger min energi i passende doser og ikke kører mig selv træt.

### 4. KULTUR

## Pimp din arbejdsplads med en frugtkurv

Den kultur, du er en del af, smitter meget nemt af på din livsstil. Du kan være påvirket af, om det er mom-bodyen eller sixpacken, der skrives mest om på Facebook, eller om kollegerne på din arbejdsplads er trænings- eller fjernsynsnarkomaner. Der er derfor al mulig grund til at overveje, hvordan den kultur, du går rundt i, egentlig passer til de mål, du har.

#### TAG MAGTEN

● Du kan hjælpe dig selv igennem mange af hverdagens fristelser ved at tage aktive valg om, hvad du vil udsætte dig selv for. Drop fx

supermarkedet, der stiller slik lige for næsen af dig, når du er mest sulten, og vælg at handle hos grønthandleren eller på nettet i stedet. Meddel omverdenen, at du aldrig er online før kl. 9, fordi du vil have tid til at træne om morgenen.

● **Du kan gøre dit til, at din arbejdsplads, dit nabolag eller din familie får en kultur, som gør de sunde valg nemmere for dig.** Overvej, om det kan lade sig gøre at lokke et par kolleger med på en løbetur i frokostpausen, eller vær hende, der sørger for frisk frugt til møderne. Langsomt kan du måske være med til at skabe en sund kultur, hvis den ikke er der i forvejen.



### Jeg fandt min trænings-mo-jo i et jobskifte

**Caroline:** Jeg valgte bl.a. mit job på I FORM, fordi jeg gerne ville arbejde blandt kolleger, der træner. Jeg havde allerede bestemt mig for at træne til en maraton, inden jeg startede, men det betyder utroligt meget for min motivation, at jeg kan diskutere min træning med folk, der også er passionerede omkring det. Det gør det meget lettere at få træningen gjort, at vi alle sammen prioriterer at få det passet ind og somme tider også træner til de samme løb.

### 5. FYSISKE OMGIVELSER

## Smid slikket ud, og læg tøjet frem

Hvis du dybest set føler dig kvalt i dit fitnesscenter, springer du næppe glad derhen. Til gengæld kaster du dig sandsynligvis over ungerens fredagslik på en sulten onsdag, hvis du allerede køber det om mandagen og gemmer posen i et tilgængeligt skab. Gør det let for dig selv at træffe de rigtige valg ved at justere på dine omgivelser.

#### TAG MAGTEN

● Find ud af, hvor du er mest motiveret og føler dig bedst tilpas. Er det i naturen, i fitnesscentret

eller måske i svømmehallen? **Træn så vidt muligt det sted, du har mest energi.** Det kan godt være, at dine præferencer skifter lidt, så mærk efter en gang imellem, om du er det rigtige sted. Forandring kan også skabe ny motivation.

● Sørg for, at det altid er nemmest at træffe det rigtige valg. Hvis du har lækker frugt i skålen, er det lettere at snutte et stykke end at hente slik i kiosken. Hvis du pakker din træningstaske eller lægger løbetøjet frem, før du går i seng om aftenen, er det nemt at komme af sted om morgenen.

### 6. RELATIONER

## Find styrken i vennerne

De mennesker, du bruger mest tid sammen med, fx veninderne, kollegerne og familien, kan enten inspirere og opmuntre dig til at træne og leve sundt eller trække den anden vej og lokke dig på afveje. De har mange kræfter - så vær omhyggelig med, at dine relationer støtter dig.

#### TAG MAGTEN

● Du kan ikke lave om på andre mennesker, men du kan fortælle dem om dine mål og drømme og bede dem tydeligt om at støtte dig til at træne og om at støtte dig i stedet for at lokke dig til noget andet. Fortæl dem gerne, hvordan de præcist kan støtte dig bedst - og lov at gøre det samme for dem, hvis de vil have det.

● Udvid din kreds af bekendte med nogle, der har de samme mål som du. **Det kan have stor værdi at dele projektet med andre** - fx i en løbe- eller slankeklub.

● Se dig evt. om efter en personlig træner eller et lille intimt træningshold, hvis du mangler mere massiv støtte - måske blot i en periode, indtil du er kommet godt i gang.

● Facebook-grupper og apps som fx Endomondo kan også gøre det muligt for dig at dele dine mål med andre, så du kan hente inspiration - og måske lidt sund konkurrence.