

## DET GODE LIV: Træn din viljestyrke

Du vil, du kan, og du gør det. Er det ikke sådan, det er? Eller var det sådan i starten, hvor du hoppede i træningsskoene med stor glæde og løb af sted? Men efter et stykke tid sker der noget. Viljestyrken kryber, og løbeskoene står stille. Du har mistet

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Viljestyrke og træning skal holdes ved lige for at blive ved med at have en positiv effekt på

krop og sind.

I begyndelsen går det som regel let, men ligesom rigtig mange andre aktiviteter, kræver det lidt mere energi at komme af sted til træning, når nyhedsværdien og den første begejstring har lagt sig.

Det er helt normalt. Rigtig mange har udfordringer med at integrere træning i hverdagen og gøre det til en fast vane. Det bliver ikke nemmere af, at dagene er kortere og mørket indtræder tidligere.

Det er netop nu i efteråret, at viljen og motivationen for alvor bliver sat på prøve, og det er derfor netop nu, der skal gøres noget aktivt for at træne viljestyrken og få motionen ind som en fast del af hverdagen.

Derfor er her lidt inspiration til, hvad du kan gøre, hvis du gerne vil fortsætte sommerens gode vaner eller har et ønske om at komme godt i gang med motion, men alligevel oplever sofaens tiltrækningskraft kan være større end din vilje til træning.



## Kommer ikke med posten

Måske er du allerede i gang og kan huske, hvordan der altid var tid til træning, og det krævede næsten ingenting at komme af sted. Men en dag var det pludselig blevet overraskende svært. Man har alt for travlt til træning, glæden forsvinder, og det, der før var sjovt, er nu en aktivitet, der bare skal overstås.

Viljen til at fortsætte er væk, og den kommer altså ikke retur med posten. Der skal gøres en aktiv indsats. I mit arbejde som træner møder jeg ofte mennesker, der har svært ved at motivere sig til at komme af sted på egen hånd. De kommer til mig for at få professionel hjælp til at genoptræne viljestyrken og finde inspiration til at få mere ud af træningen og holde fast i begge dele.



## Lav aftaler

Pointen er, at en aftale med en træner eller bare en træningsmakker er et af de mest effektive skub til at komme af sted.

En professionel træner har redskaberne til at genstarte motivation og vise vejen til at holde fast. Det er heller ikke uden effekt, at en aftale forpligter, og man er helt fri for at overveje, om man har lyst til træning eller ej. Man kommer af sted, og jeg har personligt endnu til gode at høre nogen sige, at de fortrød en løbetur eller en træning. Alene følelsen i kroppen og hoved efter en god træning er det hele værd.

## Positive associationer

Lange pauser fra træning er ikke det mest hensigtsmæssige, men selvom der har været års pause uden struktureret træning og aktiv bevægelse, er kroppen fantastisk til at respondere positivt på træningen, når de starter igen. Fra første færd kan man mærke forbedring, og specielt i starten kan der mærkes store fremskridt. Med andre ord kan man komme i gang ligegyldigt, hvor længe det er siden, man sidst var af sted.

## Tænk positivt

Træning er principielt en belastning og nedbrydelse af kroppen, men under og efter restitutionen bliver kroppen genopbygget til et højere niveau.

Når du under træning oplever en kropslig smerte og træthed, så omfavne det, som var det en naturlig proces til at blive bedre. Især opvarmning kan føles en smule ubehagelig og kræver lidt mere tilvænning, så det er netop her, det gælder om at være tålmodig og ikke give op.

Det er kroppen, der yder den fysiske del af træningen, men rigtig meget foregår mellem ørerne, og det er her, du kan træne din viljestyrke. Tænk over alle de positive aspekter, der er ved træning og hvad det kan give dig i dit liv her og nu.

Find din egen motivation frem og nyd, at du gør noget godt for dig selv her og nu. Det er positivt at relatere til og effektivt at opleve, at formålet med træning ikke (kun) er en sygdomsudsættelse, men en 'feel good' aktivitet her og nu.

Kig også på andre områder af dit liv, hvor viljestyrken er i topform. Hvad ligger bag den vilje af kompetencer og mål? Hvordan kan du overføre dette til din træning?

## Sæt små realistiske mål

Det tager tid at opbygge muskler, og det tager tid at forbedre din kondition. Nye resultater kræver ændret adfærd, og det kommer ikke af sig selv.

Du kan træne din viljestyrke ved at sætte små, men realistiske mål, der kræver, at du strammer dig lidt an for at nå det, uden at det er uden for rækkevidde. Start med helt konkrete og overskuelige målsætninger som for eksempel at gå 10 minutter hver aften eller starte dagen med et glas vand.

Byg videre derfra og lav træningsaftaler med andre, find aktiviteter, som bringer smilet frem, accepter, at det tager tid at ændre vaner, skab de positive associationer til træningen, husk at træne også de dage, hvor du virkelig ikke gider, sæt dig realistiske mål og gentag så mønstret. Oplev hvordan velværet stiger, og du kan lide træningen.

Viljestyrke er som en muskel. Jo oftere du træner den, jo stærkere bliver den.



Kommentarer

Publiceret: 17. Oktober 2017 19:30