

Kroppen er det allervigtigste at vedligeholde



Træningshold i gang med øvelser.

De fleste kender fornemmelsen, når de står overfor en bygning, en bil, et stykke tøj eller en anden materiel genstand, der har lidt under manglende vedligehold. Den umiddelbare reaktion er ofte en blanding af ærgrelse og en tanke på - hvor smukt ville det ikke have set ud, hvis det blot var blevet plejet ordentligt? Denne følelse er dybt forankret i en anerkendelse af potentialt for skønhed og værdi, der går tabt, når omsorg og vedligehold forsømmes. Men fornemmelsen bør ikke være isoleret til materielle genstande.

AF NIKOLAJ HENUM

Er der noget, der kræver konstant pleje og opmærksomhed, så er det vores krop - nu bedre vi passer på den, nu bedre holder den. Og ha' dertil i mente at mens du måske kan udskifte de materielle genstande, så er det ikke lad sig gøre, når det gælder kroppen - den skal du leve i og med gennem hele livet.

Ifølge Camilla Grønegaard Christoffersen, stifter og indehaver af Sundhedsværkstedet, skal kroppen have særlig opmærksomhed nu længere man skal scrolle for at finde sit årstal i drop-down menuer.

- Vi må anerkende, at kroppens kapacitet gradvist aftager med alderen. Dette betyder dog ikke, at vi bør resignere og lade stå til. Tværtimod bliver det endnu vigtigere at tage hånd om kroppen, jo ældre vi bliver. Det er en universel sandhed, at aldrig medfører stivere

led og sener, reduceret muskelstyrke, langsommere reaktionstider, dårligere balance, en tendens til nemmere vægtøgning, og at søvnkvaliteten kan blive mere som et lotteri, siger hun.

Den rette dosering er væsentlig

Camilla Grønegaard Christoffersen pointerer, at det er meget vigtigt at vedligeholde kroppen gennem blandt andet ugentlige træning - og så kan små doser kan gøre en stor forskel.

- At holde kroppen aktiv og træne kan effektivt modvirke aldersrelaterede ændringer og ubehag. Det er aldrig for sent at starte med fysisk aktivitet - det bedste tidspunkt er i dag fremfor i morgen. Ligeledes er en korrekt dosering af træningsintensiteten essentielt. Mange begynder først at træne, når alderens uundgåelige skavanker begynder at vise sig, og i et forsøg på at indhente det forsømte så skal den have en ordentlig

omgang. Som tiden går, har vi en tendens til at idealisere vores tidligere fysiske præstationer, ofte uden at tage højde for den nuværende fysiske formåen. Det er vigtigt at være realistisk og undgå at overbelaste sig selv fra starten. En gradvis opbygning af træningen anbefales, især hvis kroppen ikke er vant til regelmæssig fysisk belastning. F.eks. bør træningsmængden ikke øges med mere end 10% om ugen når det gælder nystartede løbere, for således at sikre en sikker og effektiv tilpasning, og ikke mindst undgå overbelastningskader. Det vigtige er at træne med variation og gerne flere gange om ugen. Associer bevægelse til noget der giver dig noget godt, som din krop trives godt med. Træn din styrke, din kondition og din balance især som vi bliver ældre er det vigtige byggesten til en velfungerende krop, råder Camilla Grønegaard Christoffersen.

Fra sofa til succes

Motivation og viljestyrken er ofte drivkraften i forhold til at komme i gang med træningen. Og ofte er vejen hen til løbeskoene den længste. Men når man er i gang og ikke mindst afslutter en træning så giver det en hver enkelt en rigtig god fornemmelse.

- Det er en velkendt udfordring at udskyde træningen til "i morgen", og i stedet prioritere tiden på sofaen. Nøglen til succes ligger i at integrere træningen som en fast del af din dagligdag, ved at opbygge strukturerede rutiner. Hvis det er svært at finde motivationen, kan det være en god idé at tilslutte sig et løbe- eller træningshold. Der er et væld af sådanne fællesskaber tilgængelige nu til dags. Jeg har i min tid som træner

meget sjældent oplevet, at nogen har fortrudt en træningstime. Derimod oplever jeg ofte den energi og glæde, som deltagerne føler under og særligt efter træningen - en følelse af selvtillfredshed der giver mod på mere, det gælder både for nye medlemmer og for dem, der har gjort træningen til en fast del af deres uge, fastslår hun. •

FAKTA

Sundhedsværkstedet blev etableret i 2009 og drives af Camilla Grønegaard Christoffersen. Virksomheden sælger trivselstremende ydelser til virksomheder og private kunder indenfor træning, kost og mental sundhed. Opgaverne indbefatter privat træning og træning af et Outdoorhold 3 gange om ugen, som træner funktionel træning netop med det formål at skabe en stærk velfungerende krop gearet til hverdagens udfordringer. Derudover rådgives om kost og mental sundhed, som kan bidrage til sætte rammerne for et bæredygtigt arbejdsmiljø og ellers bare skabe en god hverdag.



Camilla Grønegaard Christoffersen, klar til en træning af et hold. Foto: Lærke Sofie Dilling