



Vi ved det. Træning er sundt og træner du regelmæssigt, vil du både få lettere ved at holde vægten, du forebygger en lang række kroniske sygdomme og du oplever det store velvære der følger med at være i god form. Alligevel er der rigtigt mange af os, hvor løbeskoene får lov at samle støv og træningstøjet stadig ligger ubrugt i skuffen. Det handler om tid og motivation. Spørgsmålet er, hvordan mennesker, der ikke træner på nuværende tidspunkt, vil finde tiden til at træne og motivationen til at holde den kørende på lang sigt?

Hold ud!

Del 1

En ting er sikkert. Information alene vil ikke være nok til at motivere mennesker til at tage det første skridt - og alle de efterfølgende for at holde sig i gang. Studier har vist helt klart, at information er godt, men det giver ikke automatisk vedholdenhed. Og det vil helt sikkert heller ikke hjælpe folk med at finde mere tid! At forstå sundhedsfordelene af træning kan måske føre til intentionen om at træne, men når der skal skrives til handling, skal der mere til. Det kræver **tid**, **motivation** og specifik viden om den **mentale indstilling**, der i sidste ende vil give succes.

Tid

"Tid er Guds måde at sørge for, at det hele ikke sker på én gang" - Anon
Spørger man folk, hvorfor de ikke træner, er det svar, man oftest hører, at de har for lidt tid til det. Det er ikke overraskende, for vi lever alle i en Verden, hvor vi kun har meget lidt dyrebar "fritid". Det er altså ikke er nemt at finde tid i en travl hverdag. Og realistisk set vil man ikke få tid til at træne, med mindre man tager sig tid til det - frem for at prøve at finde tid, for det vil ganske enkelt ikke ske.

Det handler altså om to ting:

1. at planlægge tid til træning (dvs. tage sig tid). Og det er vigtigt, for afsætter du ikke tid regelmæssigt, vil du heller ikke kunne fortsætte dit træningsprogram, og når det slår fejl for os igen og igen, er det

én af de største dræbere for motivationen.

2. at være sikker på, at træningen ikke skærer alt din "fritid" væk. Jeg ved det; det er nemmere sagt end gjort, men hvem har også nogensinde sagt, at det er nemt at finde balance og optimalt velvære i livet?

Når det er sagt, tror jeg også, at vi som samfund er nødt til at tage et godt, langt kig på, at for de fleste af os, kan livet i dag beskrives som "crazy busy". Og faktisk er jeg ikke sikker på, om det er hverken fair eller realistisk at forvente, at folk skal tage 60 minutter ud af deres fritid for at træne. For nogle er 60 minutters fritid kun noget, der sker i weekenden. Så hvad skal vi gøre?

Hvis vi ser på voksne menneskers liv i dag, så bruger de størstedelen af deres liv på to ting: 1) arbejde og 2) sove. Træning og søvn går ikke hånd-i-hånd. Men træning i arbejdstiden kan, og vil også efter min mening, hænge sammen i fremtiden. Fremtidens pro-aktive virksomheder vil både stille faciliteter, vejledning, incitamenter og - vigtigst af alt - stille tid til rådighed til træning for medarbejderne.

Men selvom det nok vil få mange flere i gang med at gøre en indsats for sundheden, så har forskningen ganske interessant vist, at "jeg har



Chris Macdonald

Politikens Fitness og Nutrition Expert
Tilknyttet Institut for Idræt på
Københavns Universitet
Leder af det professionelle kvinde cykelhold
fra Team S.A.T.S.
email: info@chrismacdonald.dk
www.chrismacdonald.dk

ikke tid"-forklaringen ofte er en "jeg er ganske enkelt ikke motiveret nok"-forklaring i forkledning.

Motivation

Jeg har en formel for motivation, og jeg kan sige med fuldstændig overbevisning, at den holder:

Motivation = retning x intensitet

Begge faktorer i ligningen er lige vigtige. Jeg mener fuldt og fast, at både retning og intensitet er sammensatte, drevet af og påvirket af små grupper af stærke måder at tænke på.

I næste udgave af På Jobbet vil jeg uddybe betydningen af denne formel. □