

Pauser gør stærk



FÆRDIGT ARBEJDE. Velfortjent pause til Claus Møller Jakobsen efter bronzesejr over Kroatien ved EM i håndbold i Slovenien i 2004. – Arkivfoto: Peter Hove Olesen

Husk at holde pauser. De er en vigtig del af ethvert træningsprogram. Hvile er nødvendige, hvis kroppen skal blive stærkere.

AF CHRIS MACDONALD

● Noget af det sværeste, når folk begynder at træne, er faktisk at få dem til at holde pauser.

Egentlig er det forståeligt nok, for nu er man lige kommet i gang, og man vil ikke miste grebet! Men

pauserne er en vigtig del af et komplet træningsprogram og også en vigtig del af et sundt liv. Batterierne skal lades op, ellers bliver vi ikke stærkere.

Når vi gerne vil blive bedre til

noget, inklusive at blive stærkere fysisk, så er der to grundlæggende principper, der skal være opfyldt:

Det ene er princippet om positiv overbelastning. Det betyder, at levende organismer kun tilpasser sig et højere niveau, hvis de bliver presset mere, end de er vant til. Det betyder, at du er nødt til at udfordre dig selv, både fysisk og mentalt, hvis du vil se fremskridt.

Det andet er princippet om pause til at genvinde kræfterne. Hvis kroppen skal kunne bruge stimuleringen fra overbelastningsfasen til at blive stærkere, skal den have både hvile og næring til at kunne tilpasse sig et stærkere niveau. Processen, hvor de to principper arbejder, sammen gør dig stærkere og bedre forberedt på at klare de næste udfordringer eller den næste træning.

Men ofte går det galt. Problemet er, når vi bliver ved med at presse på uden at give kroppen en chance for at lade op til et stærkere niveau, inden den bliver svækket igen. Så svækker du et allerede svækket system, hvilket selvsagt ikke er godt.

Hvis du bliver ved med at presse dig selv eller træne for meget uden samtidig at få hvile-fasen med, vil du blive overstressed eller overtrænet og risikoen for at blive syg eller skadet skyder i vejret. Og det er desværre ikke noget særsyn i dag.

Crazy busy

I dag er de fleste af os det, man kunne kalde 'crazy busy'. Mobiltelefonen kimer, e-mail tikker ind, og messenger-ikonen blinker i én uendelighed for at indikere, at nogen igen prøver at komme i kontakt med os.

Vi er konstant på, og i et forsøg på at følge med presser vi 5 gange mere arbejde og flere aftaler ind på en dag, end det er realistisk.

Samtidig undrer vi os over, hvor-

for vi ikke kan finde tid til at træne en enkelt time hver dag. Men i betragtning af, at dagen for mange af os allerede er fyldt til langt over bristepunktet, er det måske ikke så underligt.

Havde det været en rejsekuffert, hvor du havde forsøgt at fylde 5 gange mere i, end der var plads til, så havde du nok ændret pakkestrategi. Men desværre er de færreste af os lige så fornuftige, når det handler om Time Management i vores liv.

Vi kan købe kalendere og tage kurser i at organisere vores tid, men i sidste ende må man indse, at vi ikke kan styre tiden – tiden styrer os! 'Crazy busy'-fornemmelsen sætter ind, og vi skærer ned på søvnen, multi-tasker, dropper pauserne og bliver overstressede og overpressede. Ikke længere en human-being, men human-doing.

No pain, no gain

Man høster, som man sår.

Hvad der ikke dræber dig, gør dig stærkere.

No pain, no gain.

Vi hører det igen og igen. Klassiske udtryk, der presser os til at tro, at vi kun kan opnå succes, hvis vi også samtidig virkelig skubber grænserne for vores formåen. Selv om hårdt arbejde er nødvendigt for at opnå sine træningsmål, så er der et andet element, som er endnu vigtigere:

Fremdrift.

Du skal hele tiden være i bevægelse fremad. Det nytter ikke noget at overanstrenge sig, sådan at du må give op undervejs. Det sker for mange, når det handler om træning.

Vil du have succes med din træning – og alle andre mål for den sags skyld – handler det om ihærdighed, udholdenhed og vedholdenhed. Smerte kan være en god lærerester, men er bestemt ikke noget, der

behøver at være til stede for at blive sundere eller at nå topformen.

Vejen frem er altså at skabe balance i samspejlet mellem den positive overbelastning og pauserne, hvor du genvinder kræfterne og bliver stærkere.

Positiv fremgang fås ved at overbelaste tilpas og derefter give kroppen ro til at komme sig og blive stærkere. Uden pauserne imellem vil det gå ned ad bakke!

chris.macdonald@pol.dk

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlåsoperationer
- Ansigtsløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox
- Restylane/Perlane
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale

* Tilskud for sygeforsikringen "danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk

