

Modul 5

Motion

På dette modul skal vi kigge på, hvilke former for motion og bevægelse der er godt og sundt, når man har stress, og hvilke der er absolut no go. Vi kigger også på, hvilke bevægelsesformer der understøtter din evne til at mærke signalerne fra din krop bedre, så du tidligt kan mærke efter på dine stresssymptomer.

Målet er at give dig viden om, hvordan motion gavner dig, når du er stresset, så du forhåbentlig kan blive motiveret til at komme i gang med træningen, hvis ikke du allerede træner regelmæssigt. Samtidig vil vi vise, hvorfor det er vigtigt, og hvordan og hvilke øvelser der giver dig en bedre fornemmelse og kontakt med din krop. Målet med dette er at have fokus på kropslig bevidsthed, så du lærer at lytte og handle på dine kropssignaler og på den måde bliver i stand til at gribe ind i dit stressmønster så tidligt som muligt.

Ugens første podcast har fokus på nogle af de myter, der er omkring stress og motion, og vi dykker også ned i, hvad der kan styrke din motivation. I den anden podcast har vi indtalt en typisk mindfulness-guidning, som du kan lytte til, når du har behov for det.

Humansupport og Yogavivo har indgået et samarbejde, der gør, at du kan lave din egen træning, når du vil, hvor du vil. Det kan du læse mere om sidst i artiklen, hvor du også kan klikke dig ind på de forskellige træningsvideoer.



Ugens opgave tager udgangspunkt i at komme godt i gang med at træne og bevæge dig. Vi hjælper dig med at udarbejde en træningsplan og sætter fokus på, hvad der skal motivere dig til at komme godt i gang med din træning. En enkelt opgave handler om at identificere, hvor god du er til at lytte til dig selv og dine kropssansninger. Samtidig har vi givet et bud på en konkret øvelse, som du kan lave, og et par links, der kan hjælpe dig til at komme godt i gang.

MOTION OG BEVÆGELSE

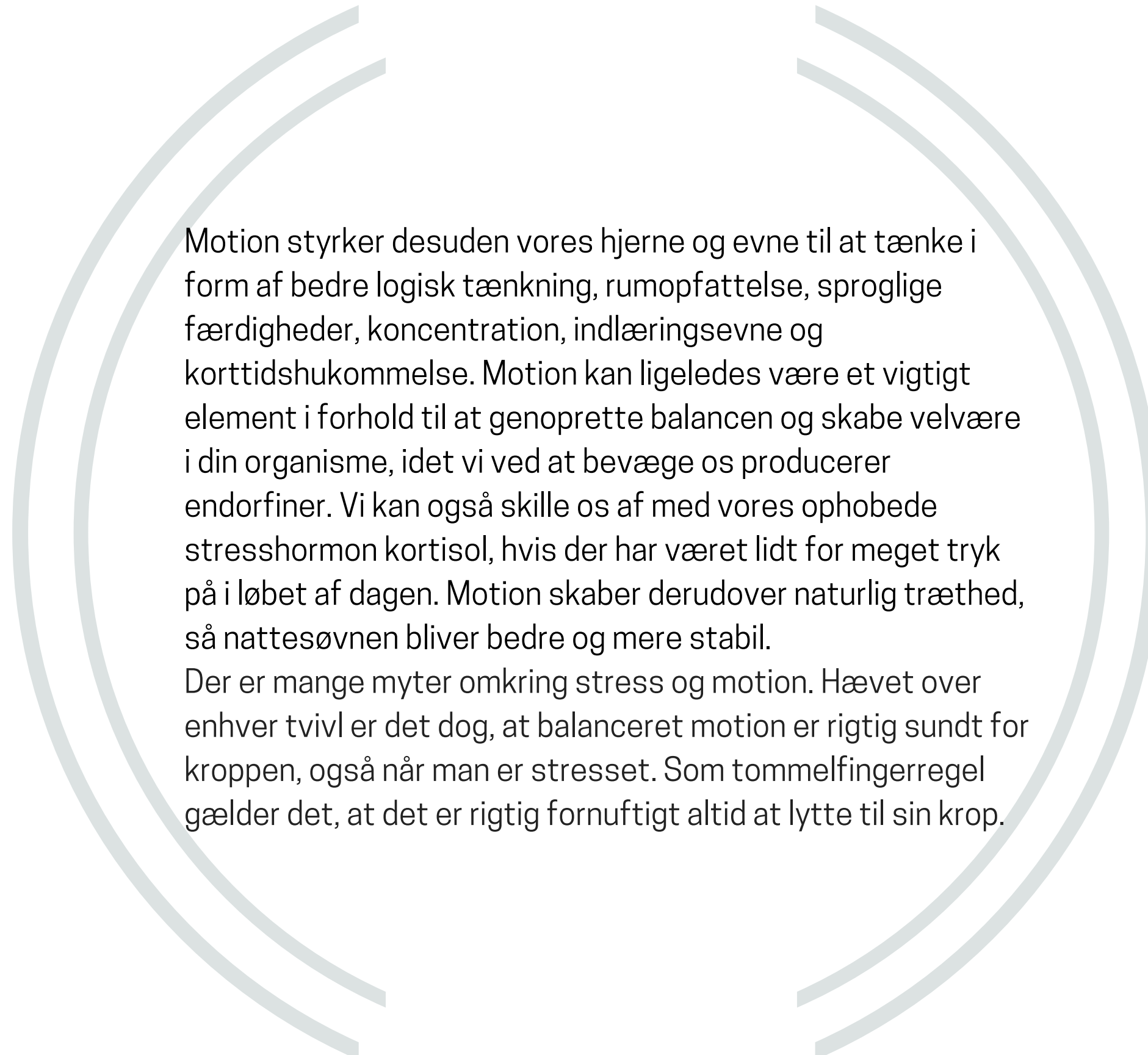
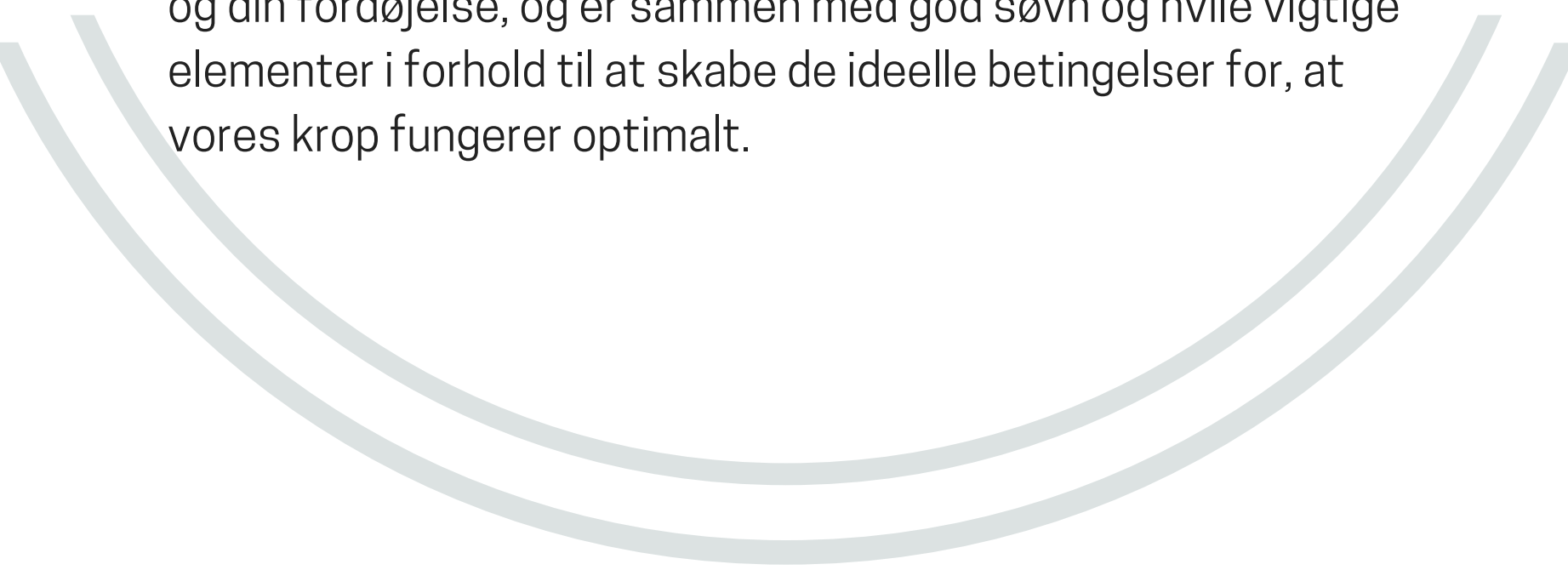
En afpasset mængde motion eller bevægelse med den rette intensitet giver et godt og styrkende kropsligt fundament. Det er vigtigt, da det blandt andet styrker muskler og knogler, fordøjelse og immunforsvar, og hjælper mod overvægt og andre livsstilssygdomme. Daglig bevægelse øger desuden dit velvære og energi, som sammen med søvn og hvile er vigtige elementer i forhold til at skabe de ideelle betingelser for, at vores hjerne fungerer optimalt.





En afpasset mængde motion eller bevægelse med den rette intensitet giver et godt og styrkende kropsligt fundament. Det er vigtigt, da det blandt andet styrker muskler og knogler, fordøjelse og immunforsvar, og hjælper mod overvægt og andre livsstilssygdomme. Daglig bevægelse øger desuden dit velvære og energi, som sammen med søvn og hvile er vigtige elementer i forhold til at skabe de ideelle betingelser for, at vores hjerne fungerer optimalt.

Kontinuerlig motion forebygger for tidlig død og en række sygdomme. Det øger velvære og energi, styrker hjertet, kroppen og din fordøjelse, og er sammen med god søvn og hvile vigtige elementer i forhold til at skabe de ideelle betingelser for, at vores krop fungerer optimalt.



Motion styrker desuden vores hjerne og evne til at tænke i form af bedre logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, koncentration, indlæringssevne og korttidshukommelse. Motion kan ligeledes være et vigtigt element i forhold til at genoprette balancen og skabe velvære i din organisme, idet vi ved at bevæge os producerer endorfiner. Vi kan også skille os af med vores ophobede stresshormon kortisol, hvis der har været lidt for meget tryk på i løbet af dagen. Motion skaber derudover naturlig træthed, så nattesøvnen bliver bedre og mere stabil. Der er mange myter omkring stress og motion. Hævet over enhver tvivl er det dog, at balanceret motion er rigtig sundt for kroppen, også når man er stresset. Som tommelfingerregel gælder det, at det er rigtig fornuftigt altid at lytte til sin krop.

Hvis man er meget uoplagt og træt, er det vigtigt at lytte til det og kun træne let. Føler man sig mere veloplagt, og er træningen ligefrem en nydelse, kan man træne med højere intensitet. Her skal man dog passe på ikke at lade sig snyde af kroppens endorfinproduktion, der giver velvære og ofte ligefrem lystfølelse. Endorfinernes virkning kan nemlig godt overskygge og få os til at glemme signaler fra en slidt og træt krop. Hvis man ikke lytter til det, men lader sig rive med af endorfin-kicket, risikerer man at nedbryde kroppen alvorligt.





Afrikanske langdistanceløbere løber på deres feeling eller kropsfornemmelse i forhold til dagsformen. Har de en god dag, løber de langt og hurtigt, mens de på en dårlig dag, hvor de ikke er oplagte, løber de kortere ture med lavere intensitet. På nogenlunde samme måde er det med en stresset krop. Hvis man er meget stresset og har været det over længere tid, skal man være meget forsigtig med at træne for hårdt, og i mange tilfælde vil en lang rask gåtur være tilpas og balanceret motion. Er man stresset i lettere grad, kan man sagtens træne hårdere, men det er vigtigt, at man giver tid til, at kroppen efterfølgende får restitueret.



CASE

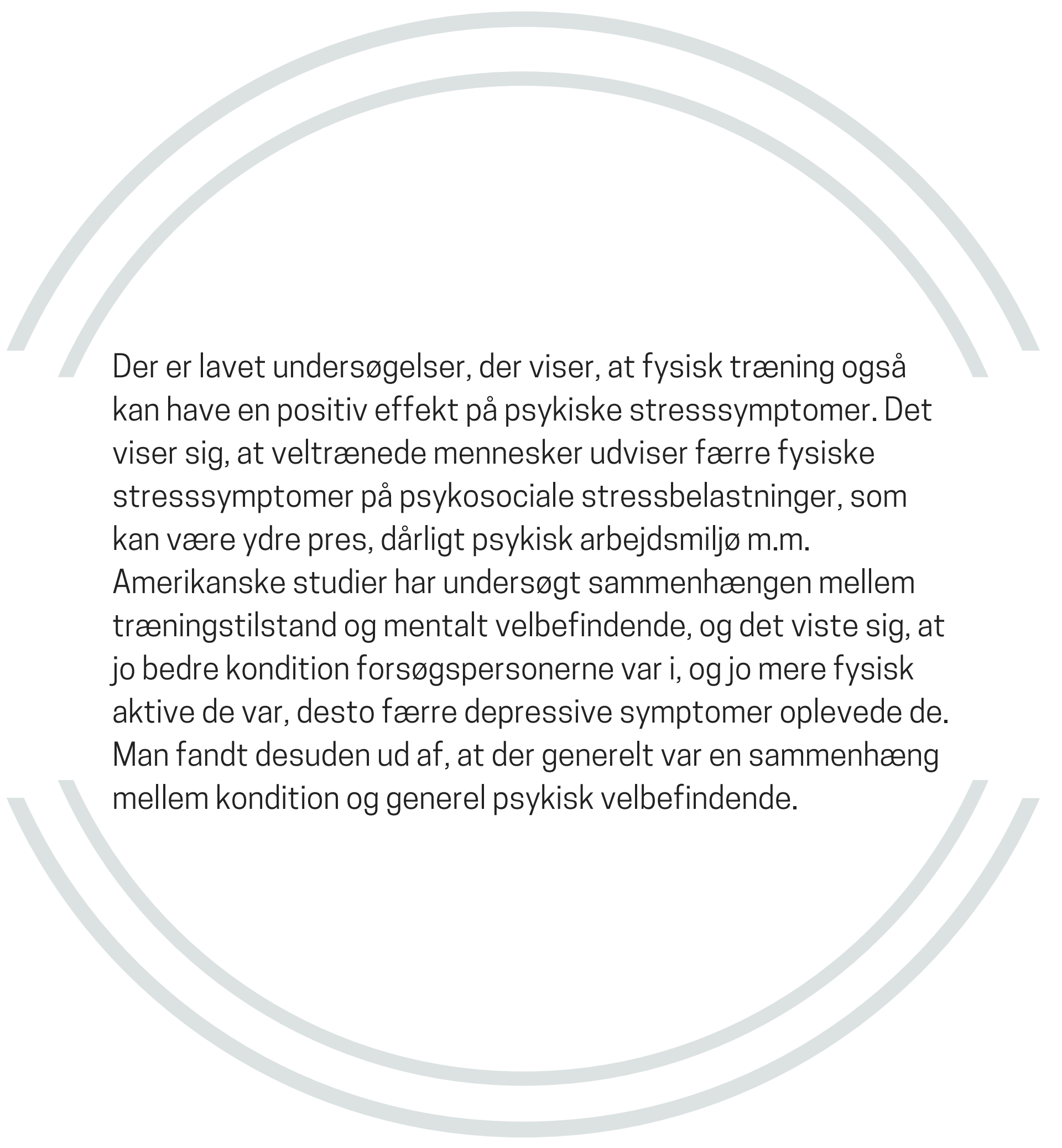
Jacob, der er forretningsmand, søger akut coaching, da han under en forretningsrejse har fået meget kraftige angstanfald. Det første anfald kom under en mellemlanding, og efterfølgende kollapsede han på et hotelværelse, hvor han sov i et døgn.

Ved den første session fortæller Jacob om hændelsesforløbet og berører kun overfladisk baggrunden for kollapset og angstanfaldet. Han har i længere tid været under voldsomt pres arbejdsmæssigt og har også presset sig selv til det yderste. Sideløbende med det hårde arbejdspress har han løbetrænet en del, da han inden for kort tid skal løbe et maratonløb. Coachen vurderer, at Jacob psykisk såvel som fysisk er fuldstændig nedslidt, og han koncentrerer sig i coachingsessionen udelukkende om at lytte til Jacobs historie og om at vejlede ham om kost, motion og hvile. Jacob får besked på at skære ned for motionen og får nogle meditative guidninger, han kan bruge inden sengetid, så han kan få en bedre søvnrytme. Samtidig laver de i fællesskab en plan, så han kan skærme sig i forhold til det værste ydre pres.

Ved den næste session arbejder coachen med alle de ting, der har fungeret for Jacob, siden de sidst mødtes. Jacob har omlagt både sin træning og sine sengerutiner og er begyndt at sove bedre om natten. Hele den resterende session har fokus på søvn og hvile, da det både er det, der er Jacobs største udfordring, og da det samtidig er det, der har givet ham de bedste fremskridt.

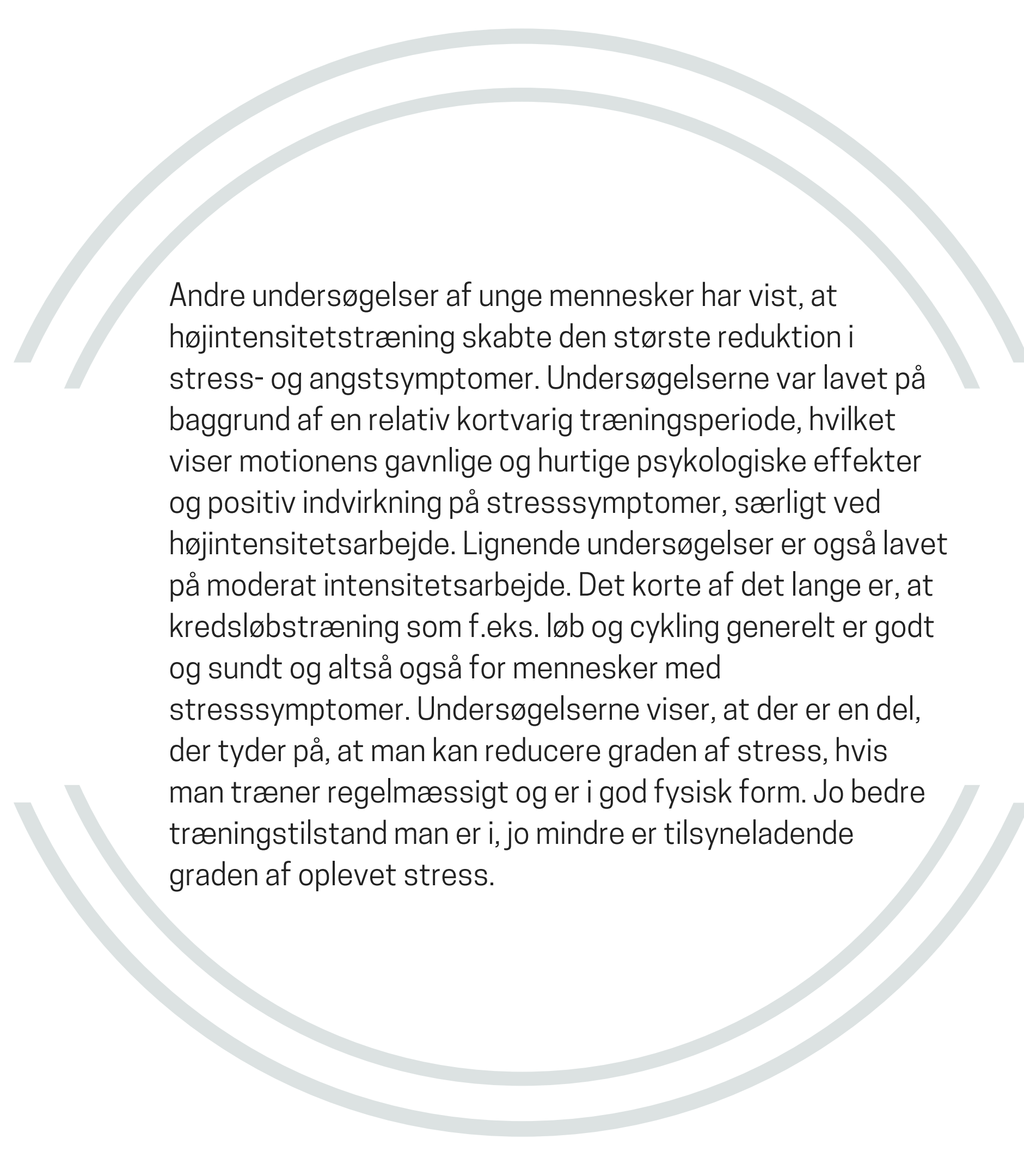
Ved den tredje session kommer Jacob med en helt anden energi og styrke end de foregående gange. Han har haft stor glæde af både åndedræts- og nærværsøvelser og synes, han har fået meget mere overskud og energi. Han er dog chokeret over, at det kunne gå så galt for ham, og han vil gerne kigge lidt bag om, hvad det er, der har stresset ham så voldsomt. De finder hurtigt ud af, at Jacob lægger et enormt stort pres på sig selv og har gjort det i al den tid, han kan huske. Jacob er ikke i tvivl om, hvor han har lært det, da hans far også var en ambitiøs og hårdt arbejdende mand. I de følgende sessioner arbejder Jacob og coachen med de temaer, der er vigtigst for Jacob. De bevæger sig mellem det ydre pres, Jacob har været udsat for, og de af hans egne overbevisninger, der har bidraget til stresstilstanden. De arbejder med fokus på, hvordan han kan håndtere presset anderledes, og samtidig har den nye indsigt i og fokus på sine egne overbevisninger, og hvordan de er hovedårsagen til hans stress, været en stor øjenåbner for Jacob. Denne indsigt er meget brugbar for Jacob og gør ham i stand til at fokusere meget mere på sine ressourcer og det faktum, at han rent faktisk godt kan præstere at leve et liv, hvor der også er plads til andet end ambitioner og arbejde. Jacob får hurtigt en bedre livskvalitet og afslutter coachingforløbet inden for 3 måneder.



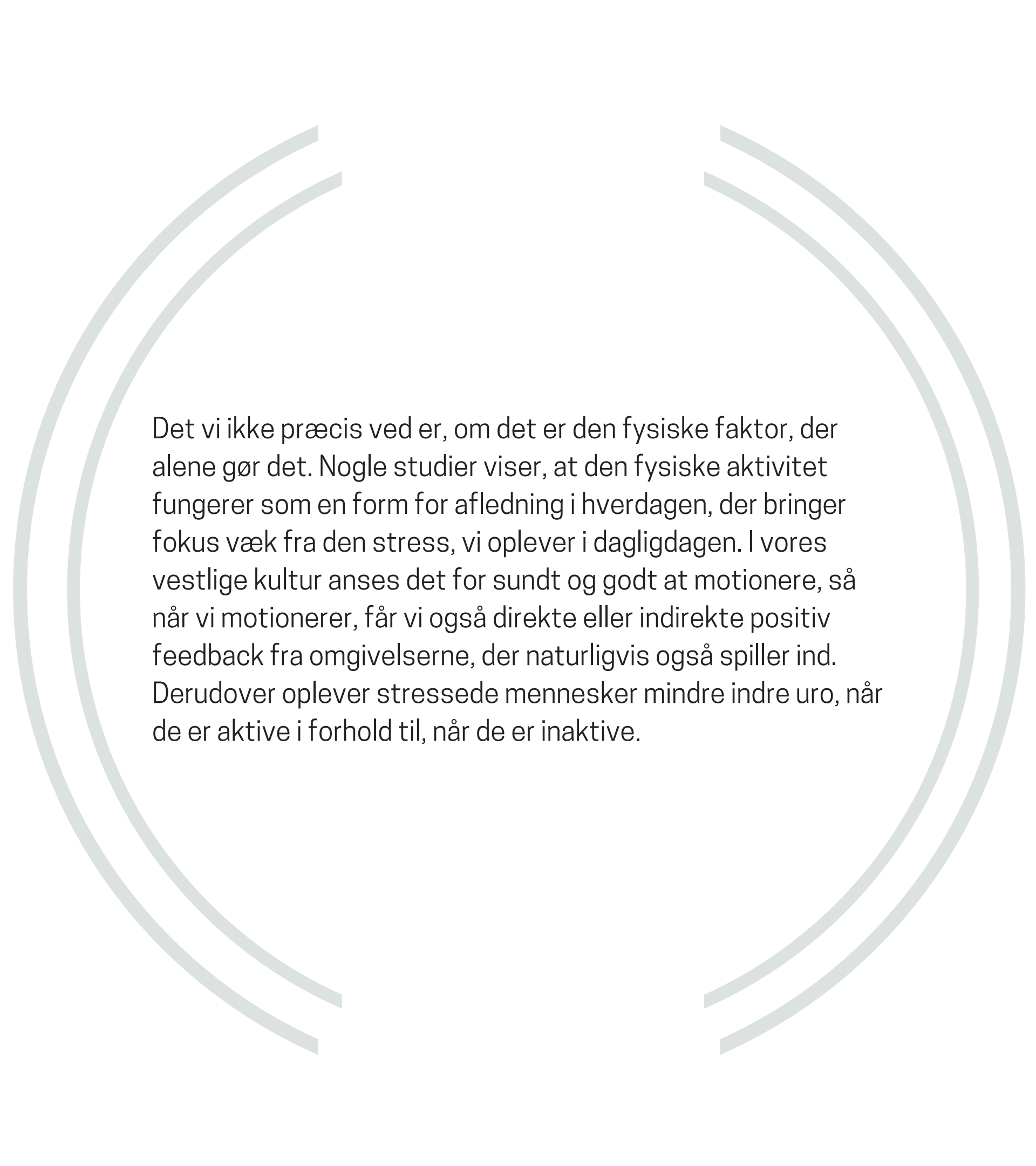


Der er lavet undersøgelser, der viser, at fysisk træning også kan have en positiv effekt på psykiske stresssymptomer. Det viser sig, at veltrænede mennesker udviser færre fysiske stresssymptomer på psykosociale stressbelastninger, som kan være ydre pres, dårligt psykisk arbejdsmiljø m.m.

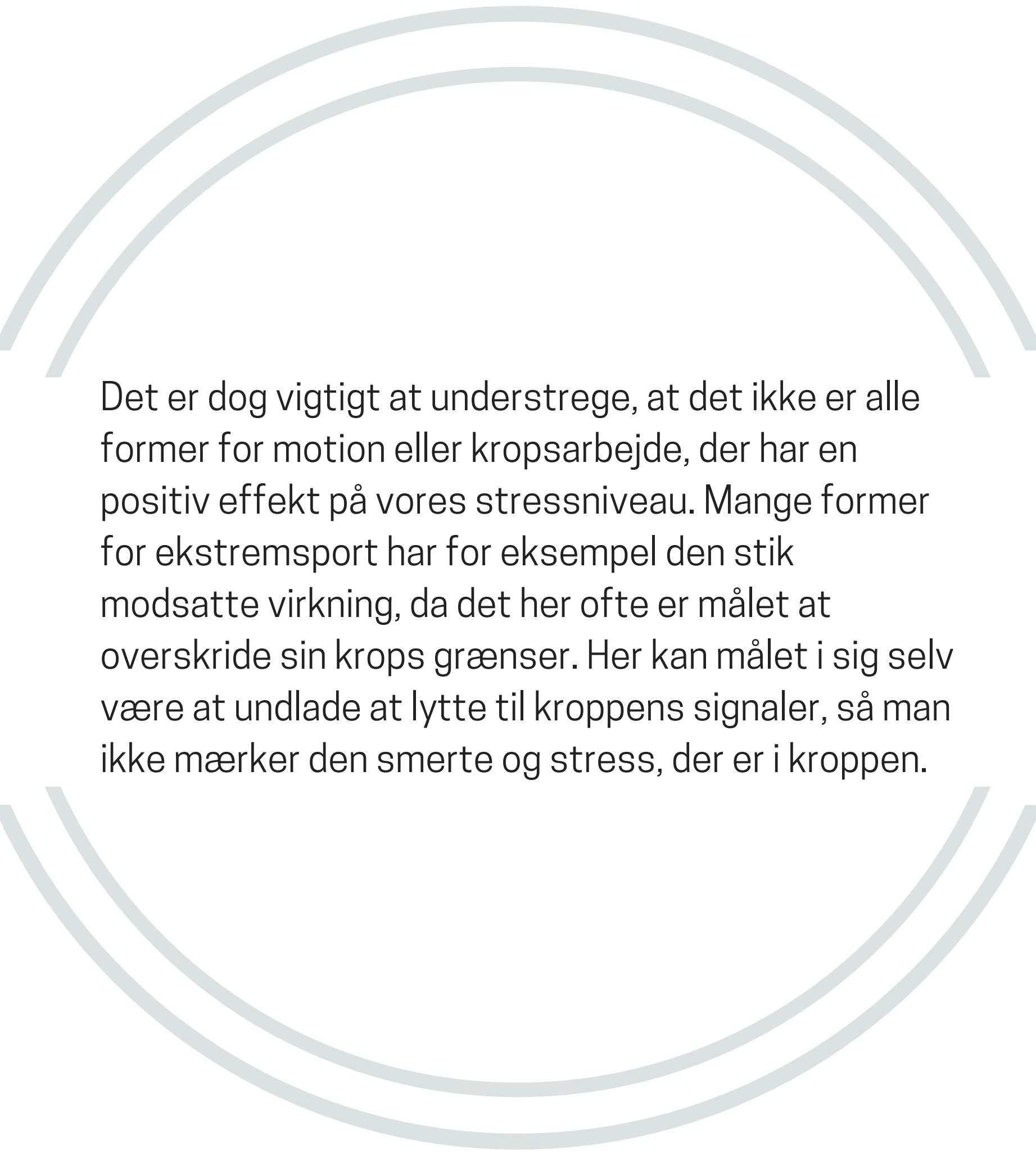
Amerikanske studier har undersøgt sammenhængen mellem træningstilstand og mentalt velbefindende, og det viste sig, at jo bedre kondition forsøgspersonerne var i, og jo mere fysisk aktive de var, desto færre depressive symptomer oplevede de. Man fandt desuden ud af, at der generelt var en sammenhæng mellem kondition og generel psykisk velbefindende.



Andre undersøgelser af unge mennesker har vist, at højintensitetstræning skabte den største reduktion i stress- og angstsymptomer. Undersøgelserne var lavet på baggrund af en relativ kortvarig træningsperiode, hvilket viser motionens gavnlige og hurtige psykologiske effekter og positiv indvirkning på stresssymptomer, særligt ved højintensitetsarbejde. Lignende undersøgelser er også lavet på moderat intensitetsarbejde. Det korte af det lange er, at kredsløbstræning som f.eks. løb og cykling generelt er godt og sundt og altså også for mennesker med stresssymptomer. Undersøgelserne viser, at der er en del, der tyder på, at man kan reducere graden af stress, hvis man træner regelmæssigt og er i god fysisk form. Jo bedre træningstilstand man er i, jo mindre er tilsyneladende graden af oplevet stress.



Det vi ikke præcis ved er, om det er den fysiske faktor, der alene gør det. Nogle studier viser, at den fysiske aktivitet fungerer som en form for afledning i hverdagen, der bringer fokus væk fra den stress, vi oplever i dagligdagen. I vores vestlige kultur anses det for sundt og godt at motionere, så når vi motionerer, får vi også direkte eller indirekte positiv feedback fra omgivelserne, der naturligvis også spiller ind. Derudover oplever stressede mennesker mindre indre uro, når de er aktive i forhold til, når de er inaktive.



Det er dog vigtigt at understrege, at det ikke er alle former for motion eller kropsarbejde, der har en positiv effekt på vores stressniveau. Mange former for ekstremsport har for eksempel den stik modsatte virkning, da det her ofte er målet at overskride sin krops grænser. Her kan målet i sig selv være at undlade at lytte til kroppens signaler, så man ikke mærker den smerte og stress, der er i kroppen.



KROPSBEVIDSTHED OG SANSNINGER

Vores evne til at mærke os selv afhænger af vores evne til at være i kontakt med både vores følelser og kropssansninger. Når vi er i balance, kan vi trække vejret dybt og have en rigtig god fornemmelse af vores organisme. Vi kan mærke vores kropssansninger og følelser og de kvalitative forskelle og nuancer, der er i alle de sanseindtryk, vi får fra vores organisme. Vi kan mærke glæde og spiren, og vi kan også mærke, hvis kroppen reagerer på forskellige ubalancer indefra eller udefra.

Vores organisme kan gennem vores kropssansninger give os indikationer på velvære og balance, og disse er vigtige at lytte til og give opmærksomhed. Det kan være fornemmelsen af varme, ro, afslapning, som det også er vigtigt at være opmærksom på, så vi lærer at blive fortrolige med symptomerne på velvære. Dette er vigtigt, når vi vil ændre dårlige vaner til mere livgivende og bedre vaner, da den positive feedback fra vores organisme er en vigtig motivationsfaktor i forhold til at holde fast i den nye vane. Når der er ubalance i vores liv, sender vores organisme også signaler til os. Signalerne kan vi mærke kropsligt med mave- eller hovedpine, rygsmerter, indre uro, søvnbesvær og lignende. Men det kan også være ukonstruktive, irrationelle og tilbagevendende bekymringer, skrækfantasier og andre negative forestillinger.

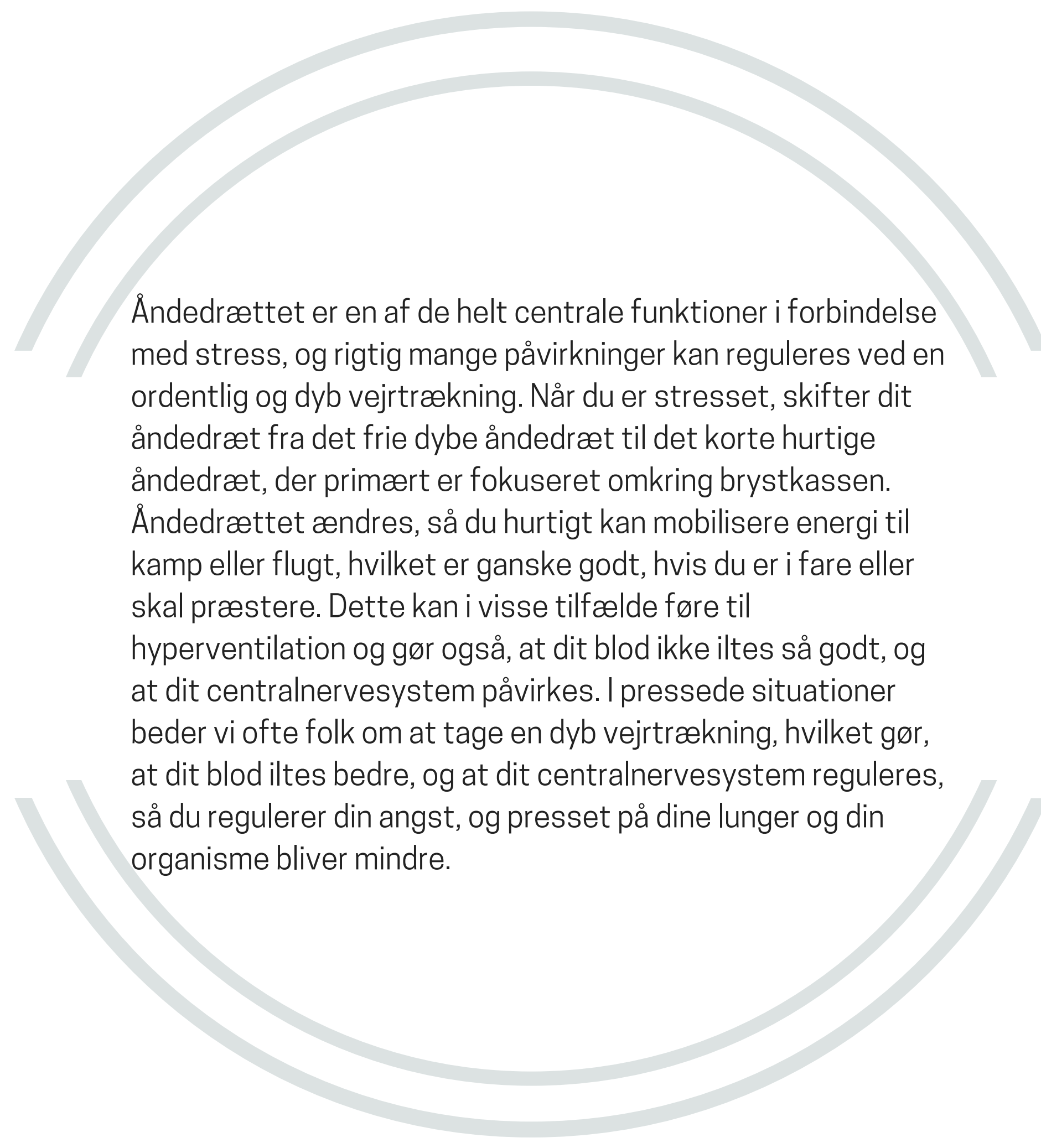


I en for travlet hverdag har vi ofte tendens til ikke at stoppe op, trække vejret og mærke efter, hvad vores organisme forsøger at fortælle os, hvilket kan medføre, at symptomerne bliver værre og dermed ofte uoverskuelige at tage hånd om. De indre oplevelser handler altså også om vores evne til at være i kontakt med os selv og mærke vores egne behov.

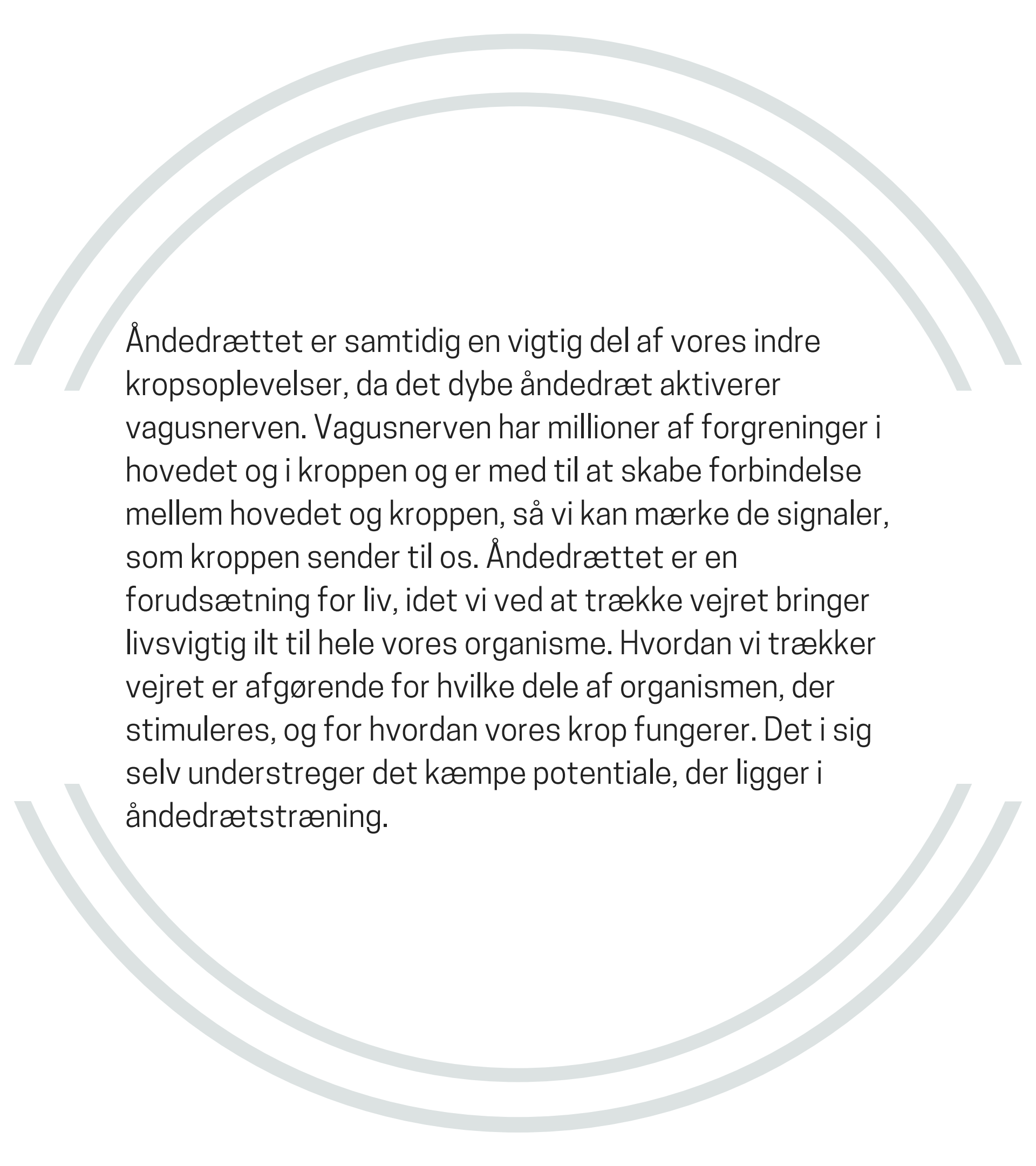
KROPSBEVIDSTHED OG SANSNINGER

Nærværstræning, åndedrætstræning, meditation, mindfulness og yoga er stærke og virkningsfulde elementer, der i en travl hverdag kan styrke vores indre oplevelse af os selv og som hjælper os til at være bedre til stede i nuet.

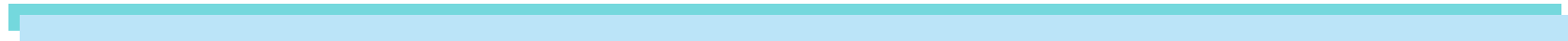
Hvor mange motionsformer gør, at vi lukker af for vores kropssansninger, eksempelvis for at presse os selv noget mere under cardiotræning, kan vi med nærværs- og åndedrætstræning skabe en anden forbindelse til os selv. Samtidig viser undersøgelser, at meditation og nærværstræning styrker og udvikler vores hjerne og regulerer vores centralnervesystem, så vi bliver i stand til at tænke mere klart, fokusere og huske bedre.



Åndedrættet er en af de helt centrale funktioner i forbindelse med stress, og rigtig mange påvirkninger kan reguleres ved en ordentlig og dyb vejrtrækning. Når du er stresset, skifter dit åndedræt fra det frie dybe åndedræt til det korte hurtige åndedræt, der primært er fokuseret omkring brystkassen. Åndedrættet ændres, så du hurtigt kan mobilisere energi til kamp eller flugt, hvilket er ganske godt, hvis du er i fare eller skal præstere. Dette kan i visse tilfælde føre til hyperventilation og gør også, at dit blod ikke iltes så godt, og at dit centralnervesystem påvirkes. I pressede situationer beder vi ofte folk om at tage en dyb vejrtrækning, hvilket gør, at dit blod iltes bedre, og at dit centralnervesystem reguleres, så du regulerer din angst, og presset på dine lunger og din organisme bliver mindre.



Åndedrættet er samtidig en vigtig del af vores indre kropsoplevelser, da det dybe åndedræt aktiverer vagusnerven. Vagusnerven har millioner af forgreninger i hovedet og i kroppen og er med til at skabe forbindelse mellem hovedet og kroppen, så vi kan mærke de signaler, som kroppen sender til os. Åndedrættet er en forudsætning for liv, idet vi ved at trække vejret bringer livsvigtig ilt til hele vores organisme. Hvordan vi trækker vejret er afgørende for hvilke dele af organismen, der stimuleres, og for hvordan vores krop fungerer. Det i sig selv understreger det kæmpe potentiale, der ligger i åndedrætstræning.



Inden for meditation, mindfulness, yoga, Qigong og andre østerlandske filosofier har man været opmærksom på åndedrættets betydning i flere tusinde år, men de seneste år er fokus på åndedrættet også blevet mere og mere centralt i vores vestlige kultur, særligt ved behandling af stress og andre ubalancer. Åndedrættet har vi altid adgang til, og selvom vi i nogle situationer kan have svært ved at kontrollere det, har det utrolig mange livgivende funktioner og kan blandt andet hjælpe til at:

- Øge kropsbevidstheden, herunder kropssansninger og følelser
 - Regulere centralnervesystemet
 - Give bedre indføling
 - Give mere ro
 - Løsne for spændinger
- 



Mindfulness er meditation, der træner dit sind til at være nærværende og til bedre at være i nuet. Der findes mange forskellige mindfulness-traditioner og retninger, men fælles for dem alle er, at man træner sin opmærksomhed på tanker, følelser og kropsfornemmelser - såvel som opmærksomhed på sine omgivelser og relationer. Du træner altså for at blive mere nærværende og opmærksomt til stede i hvert øjeblik i dit liv.

Vigtigt omkring både yoga og mindfulness er, at det kræver tid, fordybelse og vedholdenhed. Man lærer ikke at skærpe koncentration, åndedræt eller fokus fra den ene dag til den anden.

A photograph of a person's back and arm, showing they are holding their lower back in pain. The person is wearing a dark grey t-shirt. The background is a blurred outdoor scene with green foliage.

CASE

Christian har i måneder gået rundt med tiltagende rygsmerter og har besøgt den ene behandler efter den anden uden virkning, andet end kortvarig symptombehandling. Nogle af behandlerne har formået at lindre smerterne en kort periode, men efter et stykke tid er de tilbage med samme styrke som tidligere. Så da en ven opfordrer Christian til at kigge på, om der kan være en sammenhæng mellem rygsmerterne og hans livsstil, og da vennen samtidig mener, at der muligvis også kan være en sammenhæng mellem rygsmerterne og stress, opsøger Christian en stresscoach. Under coachingen får han hjælp til at mærke efter på sine spændinger og smerter frem for at forsøge at fjerne eller ignorere dem. Det bliver hurtigt klart for Christian, at der er en sammenhæng mellem rygsmerterne og det travle og udfordrende liv, han lever. Han får derfor hjælp til at lægge sin livsstil om og lærer at afspænde sin krop med hjælp fra åndedrætstræning. Christian beslutter sig desuden for at starte et yoga-forløb op, så han i højere grad kan få kontakt til sin krop og de signaler, han får fra den. Med den nye opdagelse forholder han sig til hele sin livsførelse, og efter en gradvis livsstilsændring forsvinder rygsmerterne i løbet af kort tid.

YOGA

Yoga er et indisk bevægelsessystem af fysiske, mentale og åndelige praksis eller discipliner. Der er en bred vifte af yoga-skoler og retninger. Blandt de mest kendte typer, som man møder i danske yoga-sale eller på YouTube, er Hatha, Astanga, Strala og Bikram.

I 1980'erne blev yoga populært i store dele af den vestlige verden. De dynamiske yoga-former som eksempelvis Astanga styrker særligt din coremuskulatur. Yoga i indiske traditioner er dog mere end motion, da den har en meditativ og åndelig kerne.

Hvilken yoga-form, du skal vælge i forhold til stress, er forskelligt alt efter, hvor du er i din stresscyklus. Som udgangspunkt skal du lave de mindre dynamiske yogaformer som Vinyasa eller Hatha, hvis du er meget belastet og har brug for et åndehul, hvor du kan hvile og regulere dit centralnervesystem. Yin og restorativ yoga kan også være godt for nogle, mens det kan stresse sindet hos andre, da man ofte vil være i de enkelte stillinger længe. Yang eller flow-yoga vil være godt, hvis du skal genopbygge kroppen og arbejde med din kraft. Men start forsigtigt. Astanga-yoga og andre flow yoga-former kan være ret hårde, og du kan virkelig få pulsen i vejret.



Yogavivo har plukket 5 videoer, der er særligt velegnede, hvis du har stress eller gerne vil forebygge stress. Du kan frit tilgå dem når du er færdig med vores artikel, og du kan også tegne et gratis månedsabonnement, hvis du får lyst til at dykke mere ned i yogaens verden.



Yogavivo har en rigtig god og spændende platform, hvor det er nemt for dig selv at lave yoga og træne. Du kan følge forløb, der arbejder med lige præcis det, du gerne vil opnå.

PRINCIPPER FOR MOTION

I det følgende har vi beskrevet nogle overordnede principper for god motion, når du er stresset.

Træn regelmæssigt

Du skal meget gerne træne 3-4 gange om ugen. Hvert træningspas skal være på 30-60 minutter (60-90 minutters cykling) alt efter din træningstilstand. Er du nybegynder og kan eksempelvis kun løbe i 10 minutter, kan du bruge ekstra energi og tid på eksempelvis at lave nogle styrkeøvelser eller rask gang, indtil du har trænet i en halv time. Bevæg dig i løbet af dagen og husk at tage trapperne fremfor elevatoren, det er også god motion.

Opbyg gradvist formen

Det er vigtigt, at du gradvist bygger din form op og har tålmodighed. Hvis du går for hårdt til den i starten, stresser det din krop, og du risikerer skader p.g.a. overbelastning. At starte med en 10 km tur efter en lang pause er alt for langt.

Vælg en disciplin, du godt kan lide

Det er meget vigtigt for din motivation, at du vælger en motionsform, der giver dig energi, og som du godt kan lide. Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, da motivation er afgørende i forhold til at opbygge sunde og kontinuerlige motionsvaner.

Motivation

Ingen motivation – ingen træning, hvilket er særdeles vigtigt, da du ellers stresser dig selv. Efter endt træning skal du gerne kunne mærke velvære i din krop, og du skal have trænet på et tilpas niveau, så du har en fornemmelse af og lyst til at træne igen. Hovedmotivationen skal være, at det har været en god oplevelse i langt højere grad, end at du nåede et bestemt mål, selvom det sagtens kan gå hånd i hånd. Så hold fast i de positive tanker og drop alle tanker, der kan spolere den gode oplevelse.

Det kan være en god idé at finde en træningsmakker at træne med en gang imellem. Det er både hyggeligt, og du får kombineret motionen med social aktivitet. Derudover forpligter det, hvilket gør, at det kan være lettere at komme ud ad døren, hvis man har en aftale.

Musik under træning kan være meget motiverende og skønt.

Engelske studier har undersøgt effekten af musik til træning, og her viser det sig, at du oven i købet kan øge din præstationsevne med 5-8 procent, når du hører musik, mens du træner. Hvis du sætter noget musik på, som du godt kan lide at høre, kan musikken også være med til at distrahere dine negative tanker, mens du træner, eller øge din lyst til lidt mere.

Lav en liste over alle de gode ting og oplevelser, der er ved at dyrke motion, så du kan kigge på listen, hvis du indimellem bliver i tvivl, eller hvis du er ved at finde gode undskyldninger for ikke at træne.





Strukturer og prioriter din træning

Din træning skal helst være lige så vigtig som andre vigtige ting i din kalender. Så skemalæg den og læg den evt. i din kalender som en hvilken som helst anden aktivitet. Lav et træningsprogram, så du ved, hvordan du skal træne i løbet af ugen, så bliver det også lettere at erstatte eller rykke en træning, hvis du har måttet aflyse træningen en enkelt dag. Nogle mennesker har ligefrem glæde af at føre en træningsdagbog, så de kan se, hvad de har udrettet. Brug evt. en af de mange trænings-gadgets, der er på markedet. Har du en smartphone, findes der masser af apps, som kan styrke din motivation. F.eks. Endomondo, TrainingPeaks, Strava og andre. Find og brug den, der passer bedst til dig. Mange af dem indeholder træningsprogrammer, ruteplanlægning, gennemsnitsfart, træningsintensitet, kalorieforbrug og samlet distance, og du kan gemme og se dine resultater. Det er en form for virtuel træningsdagbog, der kan være meget motiverende.

Styrk din tro og din vilje

Regelmæssig træning handler i høj grad også om at tro på sig selv og sine egne evner. Det gør du blandt andet ved at lave målsætninger, der ikke er for ambitiøse. På den måde undgår du nederlag. Troen og viljen styrker du også ved at tænke på og visualisere andre mål, som du har brugt din vilje og tro til at gennemføre. Og vi har alle succesoplevelser på denne konto, hvor vi kan huske tilbage på en arbejdsopgave, et projekt eller måske en idrætsbegivenhed, som vi gennemførte med succes.

Få målsætningerne i øjenhøjde

Målsætninger i vores liv skal være i øjen- og gribehøjde. Øjenhøjde vil sige, at det er vigtigt, at du sætter dig nogle realistiske målsætninger, som du med 90% sikkerhed kan gennemføre med en succesoplevelse. Gribehøjde betyder i den sammenhæng, at du ikke skal sætte overliggeren højere, end at du kan nå den og justere den ind i forhold til dit trænings- og ambitionsniveau.



Intervaltræning er særdeles effektivt

Intervaltræning betyder, at man deler den samlede træning op i flere enheder, hvor man skiftevis træner med høj og lav intensitet. Nogle mennesker tror, at intervaltræning kun er for sportsfolk, men det er ikke helt rigtigt. Alle mennesker kan få noget godt ud af intervaltræning, der er tilpasset den enkeltes træningsniveau. Man træner derfor med den intensitet, der svarer til ens træningsniveau og træningstilstand. Træner du intervaller regelmæssigt, vil det sætte gang i flere sunde processer, som holder kroppen stærk og ung. Studier viser, at intervaltræning er en god og effektiv måde at forbedre sin kondition på, samtidig med at der er en række positive helbredsmæssige følgevirkninger. Det styrker blandt andet også kroppens celler og de såkaldte mitokondrier, som hjælper cellerne til at skabe energi. Det styrker led og muskler, insulinfølsomhed, der giver mindre risiko for diabetes, lavere blodtryk, bedre kondition m.m.

Eksempler på intervaltræning kan være:

- 1) Gå rask til i 2 minutter og stå stille i 30 sekunder. Gentag dette 3-10 gange.
- 2) Gå rask til i 2 minutter og gå lidt langsommere i 1 minut. Gentag dette 3-8 gange.
- 3) Løb roligt i 3 minutter og gå i 1 minut. Gentag dette 2-6 gange.
- 4) Løb i 5 minutter og lav let løb eller rask gang i 2 minutter. Gentag dette 2-4 gange.
- 5) Løb i 10 minutter og lav let løb eller rask gang i 5 minutter. Gentag dette 2-4 gange.

Der er mange muligheder, grundprincippet i intervaltræning handler om at arbejde med høj intensitet i en periode og derefter let intensitet eller pause ca. den halve tid.



Husk at fejre dine succeser

Husk at fejre dine succeser og planlæg forskellige måder at værdsætte dig selv på, når du har opnået dine målsætninger. Det er noget af en præstation at gennemføre 10 ugers træning 3-4 gange om ugen. Det skal du huske at værdsætte dig selv for og give dig selv den form for kredit, der kan sættes ind på motivationskontoen. Det aktiverer dit belønningscenter i hjernen, når du roser dig selv, og giver et mentalt kick, som du kan mærke i form af selvtilfredshed, glæde og afslappethed.

Vi har lavet to forslag til træningsprogrammer: et program for dig, der er vant til at motionere, og et for dig, der ikke i forvejen dyrker motion.

Forslag til træningsprogram:

Mandag

1 times Core stability - let styrketræning, yoga, længere gåtur eller træningspause.

Tirsdag

1-1.5 time. 15 min. opvarmning - 2x10 min intervaller med relativ høj intensitet. 5 min. pause i mellem. 5 minutters fartleg 30/30 (30 sekunders fuld fart 30 sekunders pause) eller nedvarmning.

Onsdag

Træningspause, ½-1 times let restitutionstræning, eller evt. yoga.

Torsdag

1-1.5 time. 15 min. opvarmning - 4x5 min intervaller med relativ høj intensitet. 3 min. pause i mellem. 5 minutters fartleg 30/30 eller nedvarmning.

Fredag

Træningspause eller Core stability.

Lørdag

1-1 ½ time let træning, 5x3 minutters intervaller med 1 ½ pause i mellem, hvis du har energi til det.

Søndag

Let træning, længere gåtur eller træningspause

Forslag til træningsprogram (begynder):

Mandag

45 min. – 1 time. Core stability - let styrketræning, yoga, længere gåtur eller træningspause.

Tirsdag

45 min. - 15 min. opvarmning – 15 min. rask gang, let løb eller cykling – 15 min. nedvarmning.

Onsdag

Træningspause.

Torsdag

1 time. 15 min. opvarmning - 4x5 min intervaller med relativ høj intensitet. 3 min. pause imellem. Nedvarmning.

Fredag

Træningspause.

Lørdag

1 times let træning, 5x3 minutters intervaller med 1 ½ pause imellem, hvis du har energi til det.

Søndag

Let træning, længere gåtur eller træningspause



Processen mellem vores krop og sind er dynamisk og gensidig, og arbejdet med mentale processer kan løsne op for spændinger i kroppen. Det gør vi blandt andet, når vi sætter ord på, hvad der stresser os. Kropsarbejde og træning kan ligeledes løsne psykiske spændinger, for eksempel gennem let træning eller forskellige former for yoga, hvor der også er fokus på åndedrættet.



Sammenfattende gælder det, at tilpasset fysisk aktivitet er sundt og godt, når du er stresset eller deprimeret. I begyndelsen handler træning om at styrke viljen, motivationen og komme ind i en god rytme og indføre gode og sunde træningsvaner. Fokus på den fysiske del og kondition er mindre vigtig til en begyndelse. Det handler i første omgang om struktur og planlægning, finde den rigtige form for træning og lære, hvad der motiverer. Derefter sætter du nogle målsætninger, hvor der er plads til justeringer og ændringer.

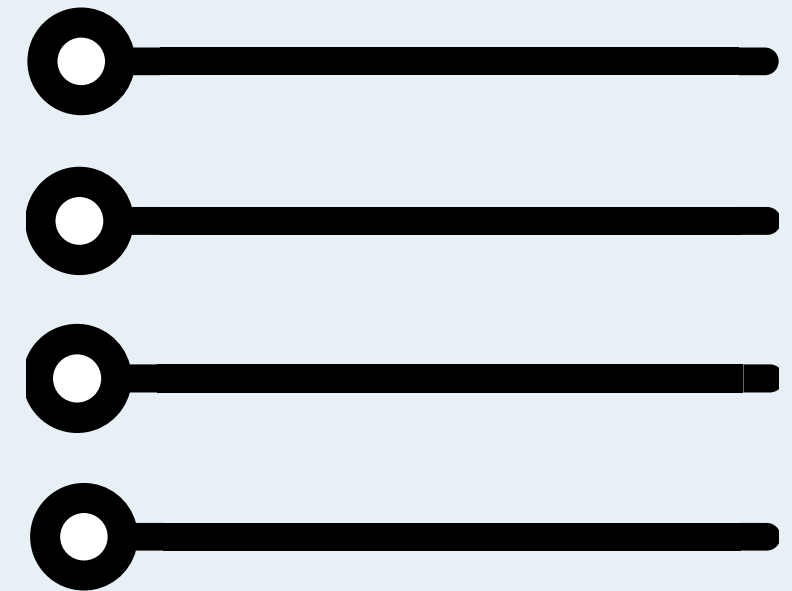
Rigtig god fornøjelse!

Mange hilsner

Human Support

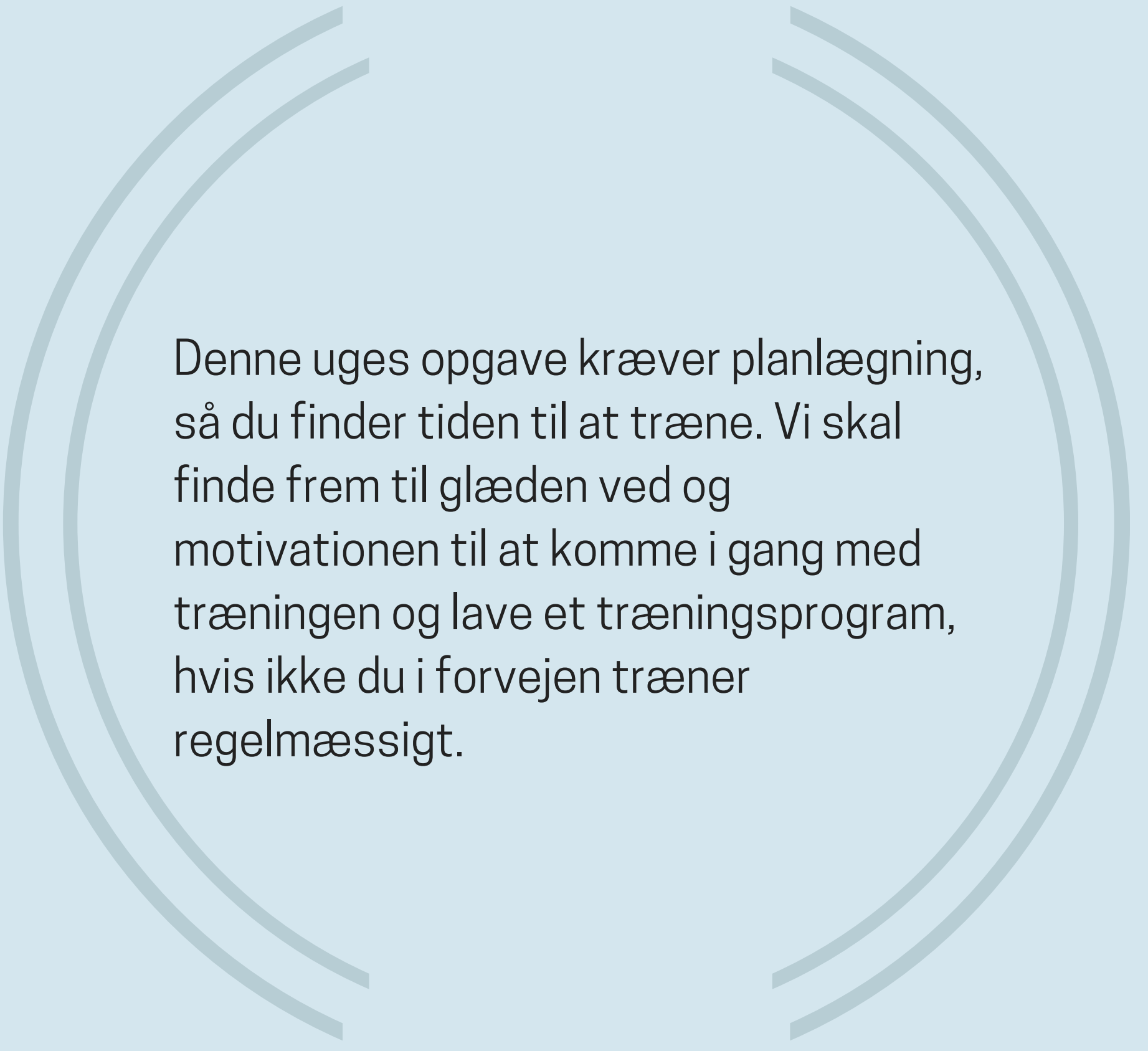
UGENS OPGAVE

Du har en hel uge til at lave opgaverne og det giver dig tid til at lave dem i ro og mag – uden stress.





Sidste uges opgave tog udgangspunkt i hvordan og hvor meget du sover og hviler, så du på baggrund af det kunne ændre i de rutiner, der er uhensigtsmæssige for dig og din nattesøvn og så du bedre kan slappe af i hverdagen. Denne opgave kræver tålmodighed, så hvis du ikke umiddelbart har mærket den store forskel skal du ikke fortvivle, men bare fortsætte med at hænge i.



Denne uges opgave kræver planlægning, så du finder tiden til at træne. Vi skal finde frem til glæden ved og motivationen til at komme i gang med træningen og lave et træningsprogram, hvis ikke du i forvejen træner regelmæssigt.

OPGAVE

Strukturer og planlæg
regelmæssig motion i ugens
løb

- 1) Find ud af, hvilken motionsform der passer dig bedst, og som vil kunne understøtte din motivation.
- 2) Planlæg din træning og afsæt tid i kalenderen.
- 3) Lav en træningsplan – hent evt. inspiration på **iform.dk/træning**
- 4) Find en træningspartner, som du kan træne sammen med 1-2 gange ugentlig.
- 5) Lav en liste på 10 punkter over de gavnlige følgevirkninger, det vil have for dig at dyrke regelmæssig motion.