

Liv er bevegelse

Å være i fysisk aktivitet er å leve. Når du er i bevegelse sier du ja til livet. Det er den som sitter stille, som lever farlig.

Idrettsutøvere i verdensklasse kan være inspirerende. Selv ser jeg mer opp til dem som klarer å endre egen livsstil ved å ta skrittet fra sofaen til et liv i bevegelse.

For mange kan det by på store utfordringer å gå fra et stillesittende til et aktivt liv, og underveis kan de støte på utfordringer som kan være tøffe. Siden du leser dette heftet, regner jeg med at du er en av dem som ønsker å bli mer aktiv. Da skal du vite at med riktig informasjon, en positiv innstilling og litt vilje, har du en veldig god start.

Kanskje er du allerede godt i gang, men ønsker å ta mosjoneringen et skritt videre. Det kan være du ønsker å se hva du er god for, for eksempel ved å delta i et mosjonsløp. Kanskje du vil og med vil trenere for å oppnå en bestemt tid. Det samme gjelder for deg: Hvert eneste skritt krever noe vilje og anstrengelse. Men hver eneste gang du føler at du lykkes, opplever du også at det er verdt innsatsen.

Hvordan komme i bedre for?

Problem: Har ikke tid.

Løsning: Prioriter – du finner alltid tid til det du virkelig vil.

Problem: Opphengt i gamle vaner.

Løsning: Gjør noe med det. Ta kontroll over livet ditt.

Problem: Gir opp.

Løsning: Tenk positivt; ikke la et par dårlige dager hindre deg i å nå det langsiktige målet ditt.

Du lurer kanskje på om jeg skal kunne forstå hvilke mål du har og hvilke hindringer du må forsere. Da skal du vite at jeg også mange ganger har opplevd de samme utfordringene. Jeg tenker spesielt på den tiden da jeg i tillegg til treningen jobbet full tid som lærer, med to timers reisevei til og fra jobb hver dag. Jeg kom hjem fra jobb, var sliten og hadde mest lyst til å droppe hele treningen, slenge meg på sofaen og slå på TV. Likevel ga jeg meg ikke, for jeg visste at var jeg først ute av døra, ville det gå så mye lettere. Og jeg ville føle meg så mye bedre etterpå. Jeg kan forsikre deg om at de treningsrådene du får her, bygger på mitt eget liv og mine egne erfaringer.

Noen råd på veien

For å komme i bedre form, må du først bestemme deg for at dette er noe du virkelig vil. Skippertak gir liten effekt. Prøv derfor å holde deg til treningsplanen din og mosjonere regelmessig. Etter hvert blir det både lettere å sette av tiden og å gjennomføre øktene.

Du får gjort mye på 30–40 minutter. Hvis du synes det blir kjedelig med samme aktivitet hver gang, kan du variere jogging og rask gange med andre aktiviteter, som sykling, stavgang, svømming osv. Prøv å få inn litt fysisk aktivitet i dagliglivet.

Gjør treningen så lystbetont som mulig; hyggelig selskap på turen kan være inspirerende og motiverende.

Tenk deg at du skal ”skynde deg langsomt”. Intensiteten må ikke være for høy – det er viktigere at du trives med det du gjør og holder motivasjonen oppe.

Sett et mål som motiverer deg. Fokus Bank Oslo Maraton har både kortere og lengre distanser. Dette blir garantert en begivenhet som du vil ha glede av å være med på. Og fullføre et løp sammen med tusenvis av andre er en flott opplevelse. Og det er ekstra fint når du vet at du når målet du har trent mot lenge. Selv om du har de beste intensjoner og har satt av tid til trening, vil det til tider helt sikkert dukke opp ting som gjør det vanskelig å følge programmet. La ikke korte avbrudd ødelegge det du har startet. Det er den regelmessige og jevne treningen som teller. Enten du velger halvmaraton eller 3 km, skal ikke en uke eller to med lite trening forhindre deg i å stå på startstreken i Fokus Bank Oslo Maraton.

Hva er en treningsøkt?

- En treningsøkt er 25 prosent svette og 75 prosent viljestyrke. Sagt på en annen måte: Det er én del fysisk aktivitet og tre deler selvdisciplin. Og så er det 100 prosent morsomt!
- En treningsøkt gjør deg bedre i dag enn du var i går. Den styrker kroppen, gjør godt for sjelen og gir deg bedre selvtillit.
- En treningsøkt er en personlig seier. Den er symbolet på en vinner, en målbevisst person som har kontroll over livet sitt.
- En treningsøkt er fornuftig bruk av tid og en investering i deg selv. Den gjør deg bedre rustet til å møte utfordringer i livet.
- En treningsøkt er nøkkelen til nye muligheter og suksess. Alle har vi uante ressurser i oss. Ved å komme i form – fysisk og psykisk – kan du forløse disse ressursene.
- Når du har gjennomført en god treningsøkt, føler du deg ikke bare bedre – du liker deg selv bedre også.

RASK GANGE

- Rask gange er sunt.
 - Så å si alle kan gå raskt.
 - Du kan gå hvor som helst.
 - Det er sosialt å gå.
 - Det er en billig form for mosjon – alt du trenger er gode sko.
 - Rask gange er effektivt dersom du ønsker å gå ned i vekt.
 - Det er lite skade forbundet med rask gange.
 - Rask gange er fin mosjon og dessuten et utmerket transportmiddel.
- La oss sette i gang!

Rask gange eller rolig jogg er fine aktiviteter, fordi de kan avpasses den enkeltes form og få plass i en travel hverdag.

For å nå målene du har satt deg, må du ta treningen på alvor. Med en god plan, er du allerede et godt stykke på vei. Men vær forberedt på at det krever en positiv innstilling og litt viljestyrke å komme i gang.