

Motivation *til motion*

Motion og bevægelse styrker knoglerne, men mange oplever alligevel, at det kan være svært at holde sig i gang. Træningshold kan hjælpe på motivationen.

Det er velkendt, at motion er godt – også for knoglerne. Alligevel mangler mange motivation, især hvis de gode vaner ikke er indarbejdet fra barnsben, mener fysioterapeut og ambassadør for Osteoporoseforeningen, River Breinholt, der blev landskendt i forbindelse med sin deltagelse i DRs underholdningsprogram "Den store Bagedyst" for et par år siden.

"Jeg ser en klar forskel på de patienter, der har været vant til

at træne, og dem, der ikke har. For dem, der har været vant til at træne fra en tidlig alder, er mentaliteten en helt anden. Men jeg har også set, at alle kan lære at integrere træning i deres hverdag," fortæller River fra sin fysioterapiklinik på Park Alle i Aarhus.

Her giver River gerne gode råd til, hvordan man kan bryde uhenigtsmæssige vaner og fastholde sin træning. For eksempel har han oprettet et osteoporosehold, for holdtræning er godt til at mo-



- Interview med River Breinholt, fysioterapeut og ambassadør for Osteoporoseforeningen



tivere folk til at holde sig i gang, mener han:

”Her får man indarbejdet de gode rutiner og får et tilhørsforhold, hvor man møder de samme mennesker uge efter uge. Hvis man melder afbud flere gange i træk, ringer vi som regel og hører, hvordan det går. Der kan være mange årsager til, at man ikke kan få træningen til at hænge sammen med hverdagen, men vi prøver at holde fast i de mennesker, der har meldt sig til.”

Manglende fastholdelse kan også handle om, at træning for mange er en dødbidder, og her gælder det om at finde ud af, hvad den enkelte kan lide. Kan man for eksempel lide at gå ture, kan man fokusere på det ved at gå mere og måske lægge nogle af turene i et kuperet terræn. Det kan også være, at man synes holdsport er sjovt.

”Det vigtigste er, at træning forbindes med noget positivt – ellers holder man hurtigt op”, fortæller River.

Varieret program

Der findes forskellige definitioner på ”sjov”, og det skal holdtræning gerne afspejle. Størstedelen af træningen på Rivers hold er derfor bygget op om cirkeltræning, så der er variation i programmet. Det har desuden den fordel, at hver øvelse kan tilpasses hver enkelt deltagers niveau.

Udover cirkeltræning byder osteoporoseholdene på fodbold og kaste-gribe-sæt med mere. Ifølge River er det en god idé at kombinere balance, styrke og kondition for at få mest mulig udbytte af sin træning.

”De, jeg har på holdene, er gode til at holde fast. Man kan også bruge holdene som startrampe til at blive sikker i sine øvelser, hvor-

efter man kan fortsætte på egen hånd. Nogle af dem, der stopper, fortsætter derhjemme.”

Alligevel anbefaler River, at man bliver på holdene, hvis man kan – det er nemlig den bedste forudsætning for, at man holder ved.

Mentalitetsforskel hos mænd og kvinder

Det er ikke blot tidligt indarbejdede vaner, der afgør ens menta-

” Det vigtigste er, at træning forbindes med noget positivt – ellers holder man hurtigt op.

litet i forhold til træning. Ifølge River er der også stor forskel på mentaliteten hos kønnene:

”Jeg oplever, at mænd generelt er dårligere til at tage imod tilbud om holdtræning. Mændene vil helst lave noget derhjemme.”

Faktisk er kun hver 10., der henvender sig på klinikken med henblik på behandling eller rådgivning vedrørende træning, mænd. Samme mønster tegner sig, når det gælder om at gå til lægen – mænd er ofte dårligere til at få det gjort.

”Derfor har jeg som regel ikke samme mulighed for at følge op på, hvordan det går for mændene. Det gør det sværere at motivere dem til at passe deres træning,” siger han.

At finde motivationen

”For nogen er det svært at tage sig sammen til at træne. Det er mere fristende at ligge på sofaen om aftenen end at gå ud. Man er nødt til at prioritere,” siger River, ”og så skal man ikke mindst planlægge sin træning.”

Ifølge River er det en tvivlsom idé at lave aftaler med sig selv – medmindre man sørger for, at de aftaler, man laver med sig selv, er lige så seriøse, som dem man laver med andre. ”Og det er de sjældent”, pointerer han.

Dette er endnu en grund til at holdtræning eller indgåelse af træningsaftaler er oplagt – så har man nemlig nogle faste fixpunkter, og det er vigtigt for motivationen.

River har erfaring for, at motivationen stiger, i takt med at folk mærker, at de bliver bedre. ”Så får de lyst til at blive ved,” fortæller han.

Det tager som regel 3-6 måneder at få indarbejdet en træningsrutine i sin hverdag, og så kan man også regne at få mere energi og mere overskud.

”Det er derfor vigtigt, at man ved siden af sin holdtræning får bevægelse og træning i hverdagen”, siger River.

”Dog er en gang om ugen bedre end slet ikke at træne. Det vigtigste er at have nogle faste rammer. Og at huske på, at alting nytter.”

