

HOLD LIV I GLØDERNE - BEVAR MOTIVATIONEN

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Du kender det garanteret... naturligvis ikke fra dig selv, men du hørt om nogen fra København, der har oplevet det: De første uger af københavnerens nye løbeliv gik så godt! Fuld af gå-på-mod og det fine nye løbegrej blev luftet efter det løbeprogram, han havde fået af en anden Københavner. Men så var det som om, at nyhedsinteressen dalede og undskyldninger stod i kø for at aflyse den planlagte træning. Der var ikke forsvundet de fem kilo på tre uger og hvad skal det hele så gøre godt for? Løbeskoene rykker tilbage bagerst i skabet. Sådan går det desværre ofte med de gode intentioner, mange lægger ud med... naturligvis mest i København!

Det handler om at bevare fokus på de gode fortsætter om at blive en inkarneret motivationsløber og opleve glæderne ved løbetræning. Jeg kan ikke komme med de vises sten og de endegyldige svar på, hvordan de sko rykker ud skabet igen. Men jeg har en række tips til, hvordan du kan bevare dit fokus på løb, indtil det er blevet en naturlig del af dit aktive liv. Jeg har læst et sted, at det tager tre måneder at indarbejde en ny vane. Det hænger meget godt sammen med, at jeg plejer at sige, at du skal træne 3 måneder for at kunne løbe fem kilometer. Dejlige håndgribelige tal: 3 måneder + 5 kilometer = en løber er født.

Hold fast i den følelse fra de første uger

En måde at holde fast er at søge viden om løb. Gå på nettet og find nogle løbebogs samt noget af alt det andet stof, der findes. På Facebook er der mange grupper, der omhandler løb - også en for nybegyndere. Deltag i debatten. Læs nogle løbebøger. Der findes mange. Jeg nævner et par stykker, jeg finder gode: 'Hvad jeg taler om, når jeg taler om at løbe' af Haruki Murakami. Den handler om den kendte japanske forfatters passion for løb. Det er ikke en træningsbog, men den meget inspirerende og velskrevet. 'Bliv løber for livet' af Rikke Rønholt. Hun skriver meget om motivation og ved, hvad hun taler om. Der findes rigtig mange gode løbebøger, så få bare pudset læsebrillerne. Der er kun ét seriøst blad om løb i Danmark: 'Løbemagasinet'. De andre danske løbeblade er alt for useriøse og overfladiske. Vil du læse engelsk er 'Runners World' et rigtigt godt magasin med flotte billeder og artikler på et seriøst niveau. Ved at læse, søge viden og deltage i debat holder du gang i interessen og passionen bliver gødet.

Find et realistisk mål

Mange nye løbere har knækket nakken på urealistiske mål. Der er indgået mange væddemål efter syv øl og fire snaps til en julefrokost om et maraton seks måneder senere. Det er den sikre vej til et kuldsejlet liv som løber. Hvis du tænker på '3mdr=5km', så er det et realistisk mål at sigte på en deltagelse

i et 10-kilometers motionsløb seks måneder fremme og holde sigtekornet fast på det. Fokusér på det løb. Tag ud og kig på området, der skal løbes i. Cykel evt. ruten. Gør målet levede og se frem til det. Så holder du fokus på målet og liv i træningen. Når du har løbet det 10-kilometer løb, vil du formodentlig opleve en stor glæde tilfredsstillelse over at have lykkedes med det, og en løber er født.

Beløn dig selv

I starten af min tid som løber, brugte jeg meget det at bestikke mig selv. Jeg lovede mig selv en ny løbetrøje efter en måneds træning uden aflysninger. Et løbeur, når jeg havde løbet i seks mdr. Jeg brugte altid løberelaterede gaver til mig selv. Men du kan jo vælge, hvad du føler som en god belønning. En tur i biografen eller måske den robotstøvsuger, du så længe har ønsket dig. Men der skal altså mere end en måned til at udløse en robotstøvsuger! Nu behøver jeg ikke længere bestikkelse... lidt heldigt, for jeg har ikke plads til mere løbeskrammel.

Løb i fællesskab

Det er langt nemmere at komme afsted til træning, hvis du har en aftale med en kollega eller en ven måske flere. Det kræver en aktiv handling at skulle aflyse og det er ikke så nemt, som hvis du kun er dig selv og bare kan blive på sofaen. Det optimale for mange er deltagelse i et løbefællesskab af en slags. Der vil altid være løbere, du matcher. Mine

trænerkollegaer og jeg står parat til at tage imod dig i 'Skovløberne Rold' – og andre løbeklubber er ligeså klar til nye medlemmer.

Der er mange andre gode måder at holde fast på det nye liv som løber: Fortæl vidt og bredt om dine løbeture, lyt til lydbøger når du løber, hold øje med vægten, skriv dine træningsdage frem i kalenderen og hold fast i dem osv. osv. Det handler om at finde det, der virker for dig.

Du startede jo af en grund... hold nu fast i den og pust liv i gløderne.

Vi ses derude!