

Hvordan blir jeg en aktiv person?

I flere tiår er vi blitt fortalt at regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for å gå ned i vekt og forebygge alvorlige sykdommer. Vi har tatt til oss viktigheten av trening, men for mange av oss er ikke dette motiverende nok til at vi klarer å fortsette med regelmessig trening på lang sikt.

Poenget i denne sammenheng er at mennesker ikke vil forplikte seg til trening, dersom effekten er umerkelig eller kommer langt frem i tid. Vi kan ikke se eller kjenne at beinmassen opprettholdes, at fettstoffer i blodet reduseres og at blodtrykket blir lavere. Resultatet av dette er at motivasjonen blekner, spesielt når det forventede vekttapet uteblir.

Undersøkelser foretatt av psykologer viser at vi ikke bør tenke på fremtidig helse, vekttap og kroppens utseende som viktigste motivasjonsfaktor for trening. I stedet skal vi se på fysisk aktivitet som en måte å oppnå daglig glede og "godfølelse". Det å føle seg umiddelbart vel og mindre stresset er mer motiverende enn ikke å få hjerteproblemer eller kreft – en gang i fremtiden.

Motivasjonen til at mennesker holder seg i gang med fysisk aktivitet avhenger av alder, kjønn og livssituasjon. Når man for eksempel er i tjuårene er det ofte ønsket om å være fysisk attraktiv en viktig grunn for å starte med trening. Samtidig virker det som om den avstressende effekten av regelmessig trening er det som holder de i gang på lang sikt. De eldre derimot, begynner gjerne på grunn av bekymring for helsen. Men det som holder de i gang er ofte vennskap, følelse av fellesskap og kameratskap i gruppetreningssammenheng, som kanskje ellers mangler i livet.

Hvis man spør om hvorfor vi trener, er nok det første svaret "vekta" og at vi ønsker å leve sunt. Men det er ikke det som får oss til å fortsette. Det å føle at trening fører til at vi har mer energi, er mindre stresset, mer produktiv og engasjert, ja, rett og slett gladere og bedre i stand til å takle de uunngåelige frustrasjoner i hverdagen som gjør det.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)