

En sund fornuft-guide til motion og mere bevægelse.

1. Gør noget du nyder - men forvent ikke altid at nyde det.
2. Betragt det som en investering i dig selv, dit helbred og smerteniveau. Gør det for din egen skyld, ikke fordi nogen siger du skal.
3. Motion er ikke bare fitness-centeret; forsøg at være aktiv på mange forskellige måder. Sport, hobbyer eller det at tage trappen i stedet for rulletrappen, eksempelvis.
4. Betragt det som kvalitetstid tilbragt med dig selv væk fra telefon/arbejde/familie.
5. Målet er ikke altid at komme i bedre form, men at opbygge tillid til din krop og det du kan med den. Eventuelt vægttab og øget muskelmasse er bare et biprodukt.
6. Mennesker som træner regelmæssigt, prioriterer at gøre det. Det behøver dog ikke at være din førsteprioritet.
7. Forsøg at nyde at få brugt kroppen - husk på hvor godt det kan føles, eller hvordan det tidligere har fået dig til at føle.
8. Det er en rejse og ikke en destination. Målet bør være at blive ved, ikke at opnå en eller anden ideel form.
9. Det at være i god form kan opfattes på mange måder - så lad ikke nogen fortælle dig, at det du laver er nytteløst eller gjort på den forkerte måde.
10. Lær hvad der føles godt og hvad der føles skidt (både hvad angår motionstype, varighed og intensitet) og tilpas din træning derefter - det vil gøre dig fortrolig med dine egne evner.
11. Hver gang du træner behøver det ikke at være det fedeste nogensinde. Faktisk er det at træne de fleste gange ikke noget særligt.
12. Tøv aldrig med at bede om hjælp, hvis du har brug for det.
13. Gå efter at dyrke motion tre gange ugentligt. Sommetider to og sommetider fire. Men over fire uger kan du prøve at ramme et gennemsnit på tre.
14. Opfordr dine nærmeste til at støtte og motivere dig, ikke bremse dig. Dette kan være ret afgørende.
15. Det er helt okay, hvis du lige nu ikke kan holde til så meget, men forsøg alligevel at øge din trænings intensitet, hyppighed og varighed efterhånden som tiden går.
16. Undgå at sammenligne dit helbred og din træningstilstand med andres. Det ændrer i sidste ende ikke noget for dig.
17. Hvis det føles skidt, så gør det mindre, og hvis det føles godt, så gør det mere.
18. Sørg for at få tilstrækkeligt med restitution. Søvn er vigtigt, helst otte timer hver nat. Det er okay at misse en træning, hvis du har travlt eller er stresset.
19. Forsøg som minimum at bruge din styrke én gang ugentligt samt at blive meget forpustet et par minutter én gang ugentligt.
20. Vær en positiv indflydelse på andre og den rejse, de måtte være på.

Oversat frit efter Ben Cormack af Mikkel Sloth Nørgaard og Mathias Henning Pedersen