

Referat fra Blixen møde 21. marts 2024

Fremmøde: ca. 50 medlemmer

Dagens sang: Den lille anemone

Kirsten præsenterede os for en liste over det, der er planlagt til de næste møder i denne sæson. Se de planlagte aktiviteter på hjemmesiden. Program for fire møder i efteråret samt sidste møde den 30/5 er endnu ikke planlagt. Gode forslag efterlyses.

Ændring af kontingent og forplejning

Fra 1/1 2025 betaler vi 300 kr. pr. halvår, og dette beløb dækker så både kontingent og kaffe og kage til møderne.

Dagens foredrag: Træn med glæde – find og fasthold motivationen til at træne

Mette Birk Jensen, som bl.a. er pilates instruktør i Op På Dupperne, fortalte, hvordan hun selv finder glæde ved træning, og hvordan hun endte med at løbe såkaldte ultraløb. Hun hørte første gang om denne form for ekstrem sport i Asien og undrede sig over, hvordan det var muligt at gennemføre løb i så varmt et klima. Det ville hun studere nærmere, og blev selv grebet af denne sport i de ni måneder, hun endte med at blive i Thailand. (På et tidspunkt var det helt op til 54°C). Hun fandt ud af, at kroppen kan yde mere og mere, selv i ekstreme forhold, hvis man virkelig går ind for sagen og vil det. Det handler absolut lige så meget om den mentale indstilling som det rent fysiske arbejde.

”Træn dig tynd” er noget vås. Det virker ikke. Træning bliver i så fald bare en sur pligt. ”Træn dig yngre” derimod, det er der belæg for. Man skal lære at være glad for sin krop og finde den motionsform, man bedst kan lide. Så kommer man til at føle glæde ved at lave motion, og så er det lettere at fastholde motivationen.

For at opnå dette skal man 1) selv vælge motionsformen, 2) føle sig kompetent 3) finde sit fællesskab. Man skal aldrig sammenligne, for alle menneskers udgangspunkt er forskelligt. Ens udgangspunkt er ligegyldigt, man kan altid yde en lille smule mere, selv om det er ubehageligt. Prøv at ignorere hjernen i 10 minutter og gør, det du ikke har lyst til.

Hvordan takles ubehag? Der er altid noget, der er værre. Fokuser på en ”gulerod”. Alting skal ikke altid være så bekvemt. Man må godt presse sig selv lidt. Gør fysisk aktivitet til en vane. ”Hvis motion var en pille, ville alle spise den”. Det er jo almindelig viden i dag, at regelmæssig motion holder kroppen i form, så den vedbliver at være stærk og sund.

Mette Birk Jensen er forfatter til adskillige bøger om træning og havde taget nogle eksemplarer med til salg af sin bog af samme titel som foredraget: Træn med glæde – find og fasthold motivationen til at træne.

Tak for i dag.