

# Sådan får du træningen presset ind i en travl hverdag

Mange synes, at det er svært at få presset træningen ind i en travl hverdag.

I første del af dette kapitel vil jeg vise medfølelse og give dig ret. Det *er* bare svært. I anden del vil jeg komme med en opsang og opfordring til at se lidt kritisk på dig selv og den måde, du prioriterer din tid på.

## Sæt ambitionsniveauet ned

Det *er* bare svært at komme ud og løbe, når man endelig er kommet hjem fra arbejde efter at have hentet børn og handlet. Børnene kræver måske al din opmærksomhed, og når de endelig er lagt, og du kan komme afsted (hvis du altså ikke bor alene, men har en partner, der kan passe dem, mens de er små), ja så er det blevet sent og bælgravende mørkt udenfor. Til gengæld giver den fyldte vasketøjskurv genskær. Og der skal smøres madpakker til i morgen.

Lad mig tone rent flag. Jeg har ondt af dig. Og jeg tror, at du er alt for hård ved dig selv, når du udmattet dejser om på sofaen og samtidig slår dig selv i hovedet, fordi du ikke fik løbet de fem kilometer (i mørket og regnen). Nogle gange, særligt i vintermånederne, handler det om overlevelse. Og det er ikke i disse perioder, at du skal skælde ud på dig selv. Det kommer der sjældent noget godt ud af.

I stedet kan du prøve at sætte ambitionsniveauet ned. Vi havner tit i en alt eller intet-tilgang, når det handler om træning. Og den er risikabel, da “intet” har det med at vinde. Det kan du undgå ved at finde noget, du kan erstatte løbeturen med. Der findes et utal af træningsvideoer online, og Covid 19-nedlukningen har kun ført til et endnu større tag selv-bord af online træningsmuligheder.

Hvad med at tage et 20 minutters mave-baller-lår-program, mens risene koger, og børnene ser fjernsyn? De helt små vil helt sikkert kravle på dig i begejstring, de ældre vil være ligeglade, bare du er der. Sådan et program kan i øvrigt også udføres foran nyhederne endda med udsigt til slikposen. 20 minutters intens styrketræning. Det er, hvad det koster at få den bedste samvittighed i verden. Er det alligevel for lang tid, så findes der masser af kortere træningsprogrammer online. 10 minutters HIIT-træning, altså Høj Intensitet Interval Træning, er et hit. 10 minutter.

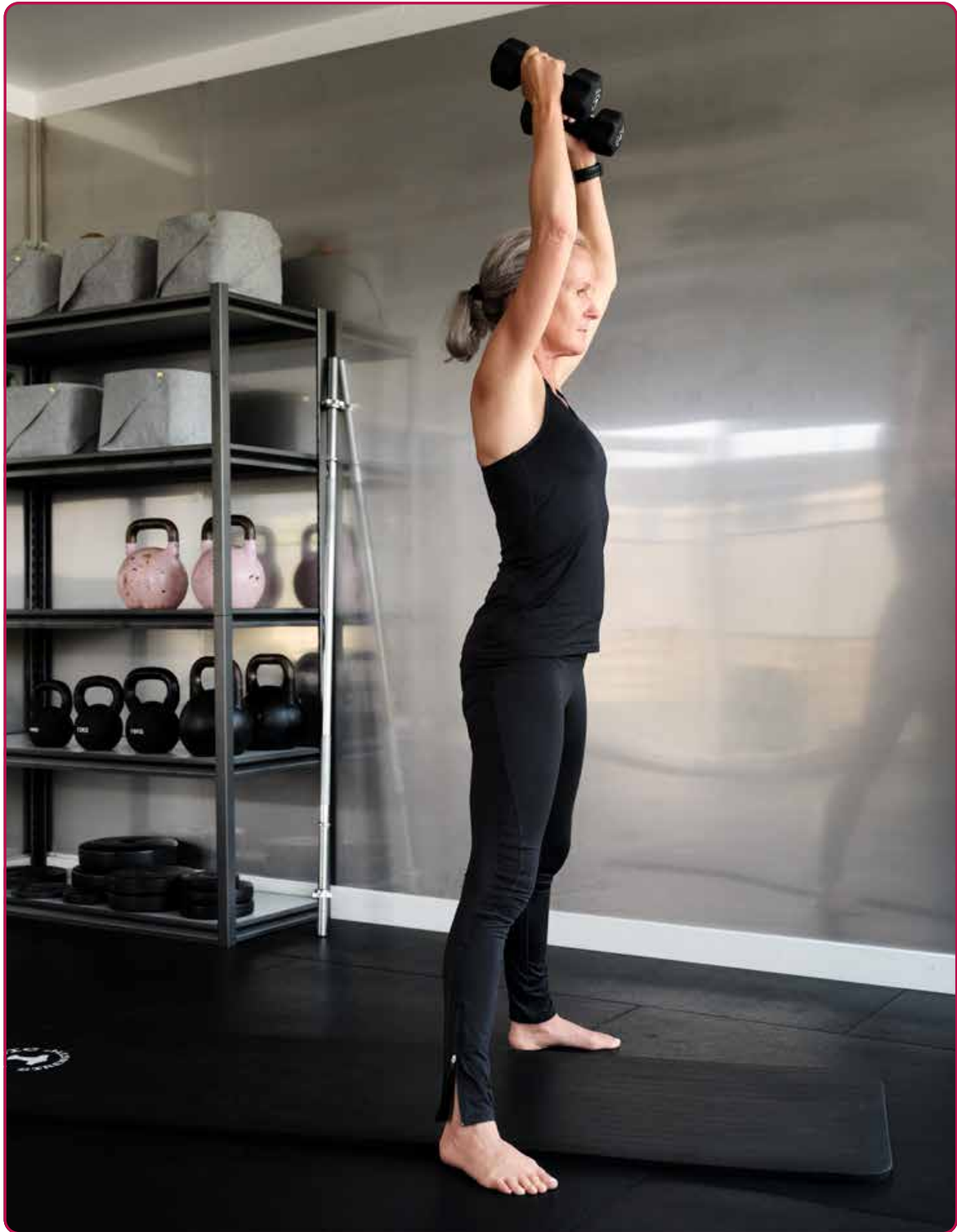
Du kan også lave yoga på stuegulvet foran din film eller pilates, mens du hører børnene i deres lektier. Lav en konkurrence med din søn om, hvem der kan tage flest armbøjninger, og se, om du kan slå din datter i, hvem der kan stå længst tid i planke. Hvis baby er pylret, så tag den op på maven som ekstra vægt til din mavebøjning. Eller læg den foran dig under dine armbøjninger. Det er ren underholdning for baby at rive dig i håret.

Det ved jeg, fordi jeg har set det på det hold, jeg underviser i efterfødselspilates. Babyer elsker simpelt hen, når deres forældre træner. Lidt ældre børn vil være vilde med at kravle på dig. Alt sammen god og supplerende vægttræning.

Husk på Bente Klarlunds pointe omkring motionssnacks. Altså små øvelser, som vi spiser i små bidder i løbet af dagen, akkurat som vi ellers ville proppe fingrene i kagedåsen. Hvis du laver en kombination af *squats*, armbøjninger og mavebøjninger i løbet af dagen, så er det rigtig effektiv træning.

Vi er tilbage ved pointen om, at al bevægelse er bedre end ingen. Så i stedet for at ty til “intet”, når det er umuligt for dig at gøre “alt”, så gør lidt. Mange små træningsbidder i løbet af dagen og ugen bliver til sidst til en større mundfuld, og måske vil du endda opleve, at bidderne ganske ubemærket bliver større og større.





*Mange helt enkle træningsøvelser kan sagtens laves, imens man ser fjernsyn, risene koger, eller man holder øje med børnene.*

## Tag børnene med

Der er perioder i livet, hvor det bare er svært at få tid til sig selv. Perioden med små og mindre børn er én af dem. En nøgle til både at fastholde din træning og motivation i den periode er at inddrage familien.

Vi er tilbage ved den familie, som gjorde indtryk på mig en mørk og kold fredag aften i regnvejr. Den, hvor mor og far løb med to små børn, den ene i en babyjogger, den anden på cykel. Jeg blev som nævnt helt rørt af det syn. Hvad der gjorde mig særligt glad, var, at familien var fælles om det. Fælles om først at tage turen i regnvejr og derefter også fælles om den gode samvittighed og belønningerne.

Jeg tænker, at det er vores, de voksnes, ansvar at vise børnene, at det er dejligt at træne. At træning er en integreret del af livet. Som jeg nævnte i starten af bogen, er jeg ikke nogen rollemodel på det punkt (jeg er i hvert fald ikke lykkedes med at give min, i deres øjne nok overdrevne, træningsmotivation videre til mine børn). Men det skal jo ikke afskrække dig fra at gøre forsøget.

Der er masser af muligheder for at træne med hele familien. De fleste træningscentre tilbyder familiehold, der findes familieløb, både virtuelle og *IRL*, mange kommuner har spændende initiativer, lige som en lang række højskoler tilbyder attraktive aktivitetsprogrammer for hele familien i ferierne. Det er bare at vælge.

## Lad børnene blive hjemme

Lad os være ærlige. Det kan være enormt hyggeligt, når børnene kravler rundt på dig, mens du træner på stuegulvet, eller når du har den lille med på cykel ved siden af, når du løber. Men nogle gange er det altså også bare rart at være alene. Hvilket man fint kan være på et zumbahold. Jeg mener nemlig alene på den der nu-skal-jeg-ikke-tænke-på-andre-end-mig-selv-måde.

Træning er kanon alenetid. Det er her, hvor du med god samvittighed kan koncentrere dig om dig selv, fokusere på, hvordan du har det. Det bliver ikke mere (legitimt) selvoptaget.

Jeg husker en vanskelig periode i familielivet med tre hjemmeboende teenagere. Det eneste tidspunkt, hvor jeg formåede at lukke alle problemer ude af mit hoved, var, når jeg lukkede døren op til hot yoga-lokalet og fandt plads til min måtte på gulvet med behørig afstand til de andre. Her konstruerede jeg, for en time, mit eget lille univers, hvor det eneste, der var

plads til, var mig. Og min krop. Det var, som om jeg byggede en usynlig mur op omkring mig selv, hvor intet kunne trænge igennem. Jeg nød den time fra start til slut. Jeg nød, hvordan sveden piblede ud, hvordan musklerne spændtes, og hvordan smerten i kroppen (hot yoga er altså ret hårdt) føltes som en befrielse, fordi der ikke var plads til andet end netop den. Jeg gik altid genopladet fra de timer.

Jeg har observeret en tendens på mit efterfødselspilateshold, der bekræfter, at jeg ikke er alene om trangen til alenetid. Også selv om man elsker sine børn. Efter et par gange med hyggeligt babyrod, lidt gråd, bleskift og masser af grin, er der nemlig flere mødre, der er begyndt at dukke op til træningen uden deres babyer. Og når de kommer uden de små, så stråler motivationen ekstra i øjnene på dem. “Det er bare så fedt, jeg skal virkelig have noget ud af det i dag,” var der én, der sagde.

Og det er rigtigt, at når mødrene er babyfri, så giver de den gas. For så handler det om dem og kun dem.

Jeg har også noteret mig, at tendensen til at komme alene dukkede op i takt med, at resultaterne begyndte at tikke ind i form af bedre mave- og bækkenmuskler.

“I er snart tilbage i fuld form,” sagde jeg. Og så lod de babyerne blive hjemme hos far. Mit budskab her er, at træning er den bedste alenetid, man kan drømme om. Helt på linje med en velgørende massage, men med langt bedre og mere synlige resultater. Så lad gerne børnene kravle på dig, mens du laver planke, men prøv også at parkere dem et andet sted indimellem. Det fortjener både de og du.

## Zombies, Run!

Jeg har selv haft teenagere i huset, og jeg ved udmærket, hvor svært det kan være at aktivere dem. Der skal generelt mere til for at lokke dem med til at være fysisk aktive end en lille skål med blandet slik. Heldigvis er der dog også muligheder her, og der kommer løbende nye til. Måske vil fx Zombies, Run! være et hit hos lige din teenager?

Zombies, Run!, populært kaldet Zombierun, er en noget utraditionel løbeapp, som også virker fint, hvis du cykler eller går, du skal blot være i bevægelse. Den indeholder de traditionelle løbefunktioner, så du efter hvert løb kan se, hvor hurtigt du har løbet (cyklet eller gået), men så har den også et uhyggeligt twist, som muligvis kan få fart i din ellers dovne teenager.

Med Zombierun i ørene sendes du nemlig ud på missioner, som primært handler om at redde menneskeheden, samtidig med at du bliver forfulgt af zombier. Undervejs har du mulighed for at samle redskaber, som du kan bruge i kampen mod dine forfølgere. Appen er koblet på din GPS, så den kan måle, hvor hurtigt du bevæger dig. Når du har en zombie efter dig, skal du bevæge dig hurtigere end zombien. Det hele krydres med uhyggelige lyde, og det skulle efter sigende være noget af en grænseoverskridende oplevelse at løbe med appen en mørk aften.

Jeg må huske at fortælle min søn om den. Måske får jeg held med det denne gang.



## Spring overspringshandlingerne over

Når det så er sagt ... altså, at det *er* svært at få tid til at træne i en travl hverdag, så kommer vi ikke uden om, at det også handler en del om prioritering. Hvis vi brugte al den tid, vi bruger på overspringshandling, på at træne i stedet, så ville det ikke være så svært at få træningen presset ind i en travl hverdag.

Det er desuden de færreste, der aldrig har tid til at se fjernsyn, og selv om der også skal være plads til det, vi skal jo nu engang lade op på den ene eller den anden måde, så kan nogle af tv-seancerne jo godt erstattes med træning (eller man kan træne foran skærmen).

Jeg kender en hel del, der bruger deres transporttid til og fra arbejde på cykel eller i løbeskoene, jeg kender også flere, der træner i deres frokost-pause. Hvor der er vilje, er der vej.

Før jeg får rodet mig ud i en masse irriterende og udokumenterede råd, som kan gøre, at du lægger bogen fra dig i raseri, så må jeg hellere finde en ekspert, som rent faktisk ved noget om, hvordan man organiserer sin tid.

Det gør Trine Kolding. Hun er den førende tidsekspert herhjemme, har skrevet ikke mindre end otte bøger om tid, som henvender sig til både erhvervsledere og småbørnsforældre, og så rådgiver og underviser hun en lang række virksomheder og institutioner i, hvordan man organiserer sin tid bedst muligt. Hun må helt sikkert også kunne hjælpe os til at få presset træningen ind i vores travle hverdag, tænker jeg.

Det første, jeg lærer af Trine, er, at der er noget, der hedder udskydelses-*adfærd*. Det er jeg umiddelbart ret sikker på, at vi er mange, der lider af. Men hvad er det for noget?

“Udskydelsesadfærd er en konflikt mellem, hvad du bør gøre, og hvad du rent faktisk gør. Udskydelsen er den adfærd, du udviser, når du udskyder en opgave. Det er alt fra de negative tanker, du gør dig om opgaven, den dårlige samvittighed over ikke at komme i gang, til selve overspringshandlingerne,” forklarer Trine og fortsætter:

“Overspringshandling er dem, du foretager dig i stedet for at udføre den opgave, du flygter fra. De fleste udskydere bruger en del mental energi på at legalisere deres adfærd og finde på handlinger, der er acceptable nok til at kunne træde i stedet for dem, de burde bruge tiden på. Typiske overspringshandling er: snakke med kolleger, rydde op, arkivere, hente kaffe, tjekke mails og surfe på internettet.”

Jeg tænker, at man, med tanke på løbe- eller cykelturen, passende kan tilføje: tjekke vejrudsigten, spise lidt, tisse, tjekke vejrudsigten, spise lidt igen, tisse igen, tjekke vejrudsigten ...

Men hvad gør man så, hvis man er en udskyder og gerne vil blive bedre til at få trænet?

Her kommer tidsekspertens gode råd til, hvordan du går lige til træningen i stedet for at spilde en masse tid ved at blive ved med at udskyde den.

### Tænk og tal positivt om træningen

Først skal vi tilbage til vores hjerne. Som vi har været inde på tidligere, er det nemlig den, der spiller os et puds, når den fortæller os, at der er en million vigtige småting, vi lige skal ordne, før vi begiver os ud ad døren for at træne.

Trine forklarer, at det simpelt hen handler om, at hjernen ser vores træning som noget ubehageligt, måske endda ligefrem farligt, som den gerne vil beskytte os mod og derfor hjælper os til at undgå ved at finde på alt muligt andet, vi skal. Den går med andre ord i *fight or flight mode*. Her lidt uberettiget kan man mene, men det er altså, fordi den har misforstået, hvad det egentlig er, træningen gør for os. Det skal vi så fortælle den. Ganske bogstaveligt, forklarer Trine, ved at tale truslen ved træningen ned.

I stedet for at sige til dig selv, at nu skal du desværre ud på denne her forfærdelige tur i regnvejr eller ned i fitnesscenteret, hvor der stinker inde-lukket og af sved, så italesæt det positivt.

"Din hjerne arbejder bedst med ord som: "har lyst til", "glæder mig til" og "spændende"," siger hun.

Så prøv at sige til dig selv, at du glæder dig til træningen.

## Bryd træningen ned i små dele

Noget andet, der kan hjælpe til, at din hjerne undgår at gå i *flight mode*, er, hvis du bryder træningen ned i mindre dele.

"I stedet for at sige til dig selv, at du skal ud og løbe ti kilometer, hvis du ikke har lyst, så sig til dig selv, at du bare tager en helt kort tur på to-tre kilometer. Eller at du bare skal gå en tur. I langt de fleste tilfælde vil du ende med at præstere mere, end du har sat dig for," siger Trine.

"Og i stedet for at lægge dig fast på, at du skal træne fire gange om ugen, så sig til dig selv, at du bare skal afsted en enkelt gang. Så vil det være ren bonus, hvis du kommer afsted oftere."

## Pisk eller gulerod

"Afhængig af hvad du finder motiverende, kan du også benytte dig af trusler eller belønninger," siger Trine.

Hvis tanken om, at det er lige så usundt at være inaktiv, som det er at ryge, er noget, der virkelig skræmmer dig, så er det måske det, du skal huske på, når du ikke gider træne. Hvis du derimod har det bedre med belønninger og er vild med kage, så er det den, du skal lokke dig selv med. Her gælder det om at kende sig selv.

## Tag dig tid!

Det er jo alt sammen meget godt, tænker du måske. Men måske holder du også fast i, at du simpelt hen ikke har tid. Lige meget hvordan du vender og drejer det, så kan du ikke få øje på de blanke felter i kalenderen, som kunne udfyldes med træning.

Her er godt nyt til dig. For du *har* tid. Det siger tidseksperter. Du har lige præcis den tid, du selv skaber.

"Vi har det med at sige, at vi ikke har tid lige nu. Men lige om lidt. Når børnene bliver ældre. Når den store opgave er afleveret på jobbet. Når alt muligt. Men det er altså den største løgn, vi indhyller os i," siger Trine. "Der bliver tid, når du selv skaber den. Jeg ved godt, at det virker provokerende, når nogen siger, at det bare er et spørgsmål om prioritering. Men det er jo rigtigt."

Trine skælder imidlertid ikke kun ud, hun kommer også med flere gode råd til, hvordan man skaber tid. Blandt andet arbejder hun med nogle

tankevækkende begreber som “tidsbesparende potentiale”, “nemgøring” og “dobbelttidsudnyttelse”.

Tidsbesparende potentiale betyder fx, at du ser på, hvordan du kan bruge mindre tid på de dagligdags rutiner og gøre dem strømlinede. Det kan være at bestille varer online og få dem leveret i stedet for at tage i Fakta med børnene i ulvetimen. I nemgøring ligger, at du springer over hvor gærdet er lavest, og hvor det er muligt. Kom du ikke lige helt i krogene med støvsugeren, eller fik børnene en færdigkøbt kage med i skole? Så går det nok. Skulle dette ikke være nok til at frigøre tid til træning, så er det dobbelttidsudnyttelsen, du skal ty til.

“Lad os sige, at kalenderen er fuld, og du skal se på, hvor du kan proppe træningen ind,” siger hun. “Det er oplagt at se på aktiviteter, som du alligevel skal gøre, og så se på, om du kan koble træningen på her. Det kan fx være at cykle med dine børn til skole eller løbe med dem i babyjoggeren.”

Transport er i det hele taget perfekt til dobbelttidsudnyttelse. Du skal fra A til B, det står ikke til forhandling. Ved at bruge din transporttid til træning, fjerner du samtidig diskussionen, om du gider eller ej. For du skal. Det er altså svært at lade være med at cykle hjem fra arbejde, hvis det er cyklen og ikke bilen, der står på parkeringspladsen foran kontoret.

“Du kan også finde træningstid, hvis du kigger på sociale sammenhænge,” fortsætter Trine. Og giver som eksempel, at man fint kan ses med et vennepar, som også har små børn, til et spil badminton. Man kan jo ovenikøbet her spille efter tur, så der er ledige hænder til børnene. Man kan også gå, løbe, cykle eller tage en tur i fitness med sine venner i stedet for at sidde på en café. Familiesammenkomsten kan være en skovtur i stedet for et kagebord. Har man arbejde, der skal klares, så er der flere telefonsamtaler, der godt kan tages, mens man går en tur.

Hos Trine, som selv er travl selvstændig, mor til tvillinger og samtidig glad for sin træning, er der ingen tvivl om, at det er en sport at se på, hvordan tiden udnyttes bedst muligt. Hun elsker at skrue på knapper, så der bliver luft i hverdagen. Og så har hun en kæphest.

“Jeg køber simpelt hen ikke den der med, at man skal have dårlig samvittighed over for børnene, fordi man bruger tid på sig selv ved at træne,” siger hun og peger på, at det er en undskyldning, man tit støder på, særligt hos kvinder.

“Vi er lidt for gode til at få os viklet ind i nogle mentale overbevisninger, som ikke holder, hvis vi kigger dem efter i sømmene.”

Jeg kan, med henvisning til forslagene ovenfor, kun være enig. Børn vil i de fleste tilfælde synes, at det er sjovt, hvis du træner i deres nærvær. Og skal de passes en times tid, fordi du skal træne, så går det nok også. Måske opdager de slet ikke, at du er væk.

“Jeg kan godt lide at vende udfordringen med både den manglende tid og den dårlige samvittighed over for børnene på hovedet,” siger Trine. “Har du tid til at lade *være* med at træne? Kan du være bekendt over for børnene ikke at gøre det? Hvis du ikke træner, mister du overskud. Du bliver mere træt, i værste fald syg. Det går ud over dig selv, men også børnene, hvis du ikke er i form. Det kræver robusthed, både fysisk og mentalt, at klare hverdagen, og netop den robusthed vil træningen jo give dig.”

Jeg tænker, at budskabet er klart: Nej, det er ikke altid *let* at finde tid til at træne. Ja, det kan være, at du i en periode må sætte ambitionsniveauet ned. Hvis du springer overspringshandlingerne over, inden du træner, sparer du tid, som med fordel kan bruges på andet (fx at spise kage). Og jo. Der *er* tid til at træne i selv den travleste hverdag. Du skal bare finde den, tage den og prioritere den.

### Book en gåtur i kalenderen

Anne-Mette er én af de elever, jeg coacher, fordi hun gerne vil i bedre form. Hun har netop rundet de halvtreds, kroppen er lidt for tung, og anklen har drillet hende i evigheder, så det med sporten er aldrig rigtig kommet op at køre.

Det skal imidlertid være anderledes nu. Anne-Mette er super motiveret for at lægge sit liv om og opprioritere den sunde og aktive livsstil, som hun alt for længe har overset i en meget travl hverdag.

Anne-Mette har en ledende stilling i en offentlig virksomhed og blev sendt hjem at arbejde under Covid 19-nedlukningen. For hendes vedkommende betød det imidlertid ikke ild i pejsen, joggingtøj, en kat i vindueskarmen og mere kvalitetstid med børnene, for som leder skulle Anne-Mette ikke bare være på, men også synlig for sine medarbejdere – fra tidlig morgen til sen eftermiddag. Det var hendes opgave at motivere sin afdeling og sikre en normal arbejdsdag for alle. For hende blev prisen

en enorm travlhed. Dagen gik med møder foran skærmen, aftenen med at indhente alt det arbejde og skrive de mails, hun ikke havde nået i løbet af dagen, fordi den var fyldt op med *back-to-back* møder. Anne-Mette druknede efterhånden i en overbooket kalender.

"Jeg savner virkelig min transporttid," betroede hun mig en dag på én af vores træningsture. "Nu hvor jeg arbejder hjemmefra, er der bare ikke nogen pauser tilbage overhovedet, for det forventes, at jeg er på hele tiden. Før havde jeg i det mindste en halv time alene i bilen til og fra arbejde."

Anne-Mette var tvunget ud i en benhård prioritering for at nå det hele på arbejdet og skar de ting fra, som ikke hjalp hende videre i programmet på en dag, som gik med brandslukning. Det første, der røg i svinget, var motionen.

"Jeg kan simpelt hen ikke nå det. Jeg har et sent møde i aften."

Lettelsen var umiddelbar, når aflysningen var meldt ud, men problemet var, at den mindre motion gjorde Anne-Mette gradvist mere træt og deprimeret. Energien forsvandt i takt med aflysningerne af de tre ugentlige træningsture, og hun var ude på et skråplan, hvor endestationen formodentlig hed en stressmelding.

Nu er Anne-Mette en livserfaren kvinde, som har prøvet det før. Hun indså, hvor hun var på vej hen, og nåede derfor at skifte kurs.

Løsningen var egentlig ganske simpel: Hun begyndte at booke sine træningsture i Outlook-kalenderen på samme måde som alle de andre møder. Når feltet var rødt, var det ikke muligt for medarbejdere eller andre at booke hende der.

Og så gik hun en tur.