

16.november 2017

## Mellem lyst og pligt: Sådan holder du fast i din træning

*Den største udfordring ved at træne er at blive ved. Men træner du regelmæssigt i 12 uger, er der stor sandsynlighed for, at du fortsætter, lover idrætsforsker Kasper Lund Kirkegaard, der holder gratis foredrag på Gotvedinstituttet den 24. november kl. 16-18*

Du kender det: Fitness- og løbetræningen er hård, men du er motiveret i de første par uger. Så bliver det tidligere mørkt, er koldt udenfor og lige så stille dropper du den regelmæssige træning. Men der er en del viden om, hvorfor man bliver ved med at træne og hvorfor man stopper. Forskning viser, at træner du i 12 uger, er der stor sandsynlighed for, at du fortsætter.

### Sur pligt eller sjovt?

Idrætsforsker og Ph.d. Kasper Lund Kirkegaard, DGI, har bl.a. forsket i fitnesskulturens historie og udviklingen af vores motionsvaner. Han har gennemført store studier af aktive fitnessudøvere og fundet frem til, at de 12 uger er vigtigt skæringspunkt for, om man oplever sin træning som en sur pligt eller en lystbetonet aktivitet.

”Forholdet mellem pligt og lyst er meget afhængig af en række faktorer: Hvor ofte du træner, om du gør det alene eller sammen med andre og for eksempel også, om du træner til musik. Træner man mere end et par gange om ugen i et forløb over 12 uger, vil man højst sandsynligt fortsætte, da man oplever store gevinster. Træner du derimod under halvanden gang, vil langt flere synes, at træningen er en sur pligt,” siger Kasper Lund Kirkegaard.

### Holdtræning motiverer

Til foredraget den 24. november kommer du til at høre en række interessante syn på sundhed og korrekte træningsmetoder i historiens løb. Du får også indblik i de træningsmotiver og -begrundelser, som aktive fitnessudøvere og motionister har, og hvordan de udvikler sig. Kasper Lund Kirkegaard giver et underholdende indblik i fitnesskulturen udviklingshistorie og forskellene på de personer, der bliver ved med at træne og dem, der holder op.

Søren Ekman, direktør for Gotvedinstituttet, ser meget frem til den debat, som Kasper Lund Kirkegaards foredrag vil skabe.

”Gotvedinstituttet har mange årtiers erfaring med motion og motivation. 90 procent af vores mere end 1.000 deltagere er gentilmeldinger. Vi har kort sagt ramt plet, når det gælder både at opleve glæden ved motion og motivationen til at fortsætte”, siger Søren Ekman.

Foredraget er en del af de mange kurser, som Gotvedinstituttet holder hvert år. Se mere på <http://www.gotved.dk/kurser>

**For yderligere info, kontakt:**

Kasper Lund Kirkegaard, Ph.d., DGI Storkøbenhavn, mobil: 29 74 49 82.

Pernille Yde Honoré, kommunikationsmedarbejder, Gotvedinstituttet, mobil: 81 44 04 24.