

130 års erfaring: Træning SKAL være sjovt

"Bid tænderne sammen". "Det skal gøre ondt, før det gør godt". Vi kender de inspirerende ordsprog, der skal få os til at holde ud. Men det behøver ikke være en sur pligt at dyrke motion. Det er Gotvedinstituttet et bevis på, og den 1. september tager huset hul på sin 130. sæson

Du kan nemt komme i form uden at kaste dig ud i mislykkede medlemskaber af fitnesscentre eller urealistiske mål om maratonløb. Men mange tror, at god form og sundhed udelukkende handler om at presse sig selv til at præstere - frem for at have det sjovt.

Træning blevet tom pligt

"Træning er for mange blevet en tom pligt, noget der skal optimere kroppens funktioner. Vi skal have meningen tilbage i motionen," siger sundhedscoach Per Brændgaard.

"Meningen begyndte at gå i glemmebogen, da motion fra 1980'erne blev noget med workout, fitness og træning med fokus på de fysiske virkninger af indsatsen. Det skabte en kultur med fysiologisk viden som pseudomening. Altså at viden om de fysiske virkninger af motionen bør være motivation nok for at dyrke motion", siger sundhedscoach Per Brændgaard.

Motivationen skal hentes et helt andet sted. Det ved de på Gotvedinstituttet, der i år fejrer 130 års erfaring med at få danskerne til at dyrke motion og kunne lide det.

"Det lyder så enkelt, at det skal være sjovt at træne. Men glæden kan ikke overvurderes! Hvis du ikke nyder det, opgiver du til syvende og sidst træningen", siger Søren Ekman, direktør for Gotvedinstituttet.

"Når du træner hos os, udfordrer du kroppen på et niveau, der passer præcis til dig. Når du mestrer øvelserne, melder motivationen sig straks. Du får sved på panden, har det sjovt - og får lyst til at fortsætte. Musikken spiller en stor rolle i motivationen. Vi bruger den helt bevidst til at drive træningen fremad og som en nydelse".

90% kommer igen

På Gotvedinstituttet ved de, hvad de taler om. Ca. 90 procent af Gotvedinstituttets over 1.000 deltagere er tilbagevendende kunder - en stor del har oveni købet gået til træning i årtier.

Sally Dorff Hansen, 30 år, er en af Gotvedinstituttets stamkunder. Hun går til gotvedgymnastik på femte år.

”Jeg gik tidligere i fitnesscenter men kun, når jeg havde dårlig samvittighed, og så kæmpede jeg mig igennem en times behård træning. Her kommer jeg hver tirsdag, fordi jeg ikke kan undvære det. Både de smukke, gamle sale og omklædningsrum og kvaliteten af timerne. Vi starter roligt, sætter tempoet op, gennemarbejder hele kroppen og slutter timen med afspænding, hvor man kommer ned i tempo og slapper helt af. Jeg får mindst ligeså meget ud af det, som da jeg straffede mig selv nede i fitnesscenteret – dette er bare sjovt og mindre stressfyldt”, siger Sally Dorff Hansen.

Govedinstituttet blev grundlagt i 1887 og blev fra 1950'erne hjemsted for gotvedgymnastikken med den kendte bevægelsespædagog, Helle Gotved, i spidsen. Hun var ekstremt populær på grund af sine DR-programmer ”Ha’ det bedre”, der blev sendt i næsten 30 år. Hun gav danskerne en ny måde at se på kroppen og hendes fokus var netop på motivation, musik og den velafbalancerede krop.

For yderligere info, kontakt:

Pernille Yde Honoré, kommunikation

Mobil: 81 44 04 24