

LØB KOMMER IND UNDER HUDEN

Af Henrik Falch, hepe@b-l.dk



Lisbeth Højgård Olsen løber gerne alene, men nyder især fællesskabet i Skælskør Løbeklub.

For Lisbeth Højgård Olsen i Bisserup er der flere ting, der giver motivation til motion - også selv om blæsten rusker i træerne og regnen drypper.

- Det kommer ligesom ind under huden, når bare man har løbet en gang, siger hun, og tilføjer: - Det er også nemt, at man lige kan tage skoene på og tage en time for sig selv. Det er ikke så nemt, hvis det er en holdsport, man dyrker.

Lisbeth Højgård Olsen begyndte at løbe for godt otte år siden, og var med til at starte en løbeklub i Skælskør.

- Det var en veninde, der kom og spurgte, om ikke vi skulle starte en løbeklub. Nu er vi en stor flok, der mødes to gange om ugen. Nogle af dem er i slutningen af tresserne og enkelte er over 70, forklarer hun.

Selv om Lisbeth Højgård Olsen gerne nyder at løbe i de naturskønne omgivelser ved Bisserup har løbeklubben stor betydning.

- Det betyder noget, at jeg ved, der står nogle og venter på en, også selv om jeg gerne løber alene. Men når vi løber i klubben, så får vi lige vendt verdenssituationen, siger hun.

Netop det sociale liv i klubben, hvor de har været rundt til det lokale erhvervsliv for at skaffe sponsorater til løbetrøjerne, har givet mange flere kontakter til det lokale erhvervsliv.

- Men for at løbe motionsløb behøver man faktisk kun et par gode løbesko. Tøjet betyder ikke så meget, men det ser jo godt ud, når vi er ude andre steder, at vi er så mange fra Skælskør Løbeklub i ens tøj, siger hun. ■

6 tips!

1. Find glæden ved din træning- frem for kun at fokusere på resultatet! Hvis ikke det er sjovt at træne, kører du alt for hurtigt sur i det.

2. Opstil realistiske mål for dig selv og din træning - og sæt også altid delmål undervejs. Fortæl din omgangskreds om dine mål, og at du nyder god og positiv opbakning. Bed gerne andre om at rose dig.

3. Tænk på, at det ikke altid handler om, hvor god du er, men om hvor god du gerne vil være - det er motiverende at opleve fremgang.

4. Husk på, at træning ikke altid er en fest, men glæd dig over, at din vilje og overbevisningen kan få dig videre! Fokuser på sjove elementer i din træning. Selv den sureste træningstur har et eller andet, der er sjovt.

5. Husk at rose dig selv og vær glad for alt det, du gør! Også gerne anerkendelse fra andre- det giver masser af energi.

6. Vær bevidst om at fokusere på det, der virker, og ikke kun det, der ikke virker - husk på, at tanker skaber vores adfærd og påvirker vores energi.