

## Klarlund: Sådan bevarer du løbemotivationen i vintermørket



Undskyldninger. Det kan være svært at få løbeskoene på, når det er koldt og klamt udenfor. Arkivfoto - Foto: THOMAS FREDBERG

En læser mister lysten til at løbe nu hvor det bliver mørkere og koldere udenfor.

AF **BENTE KLARLUND PEDERSEN**

### Spørgsmål fra læser Torben

Jeg er kommet i rigtig fin løbeform i løbet af sommeren. Men nu er det ved at blive koldt, og det er mørkt om morgenen.

Jeg kan mærke, at motivationen for løbet er faldende. Kan du hjælpe?

### Svar:

Jeg har lært, at man kan dele motivationen op i to drivkræfter, som man kan kalde 'hen imod' og 'væk fra'. Du har været i 'hen imod'-modus, og nu er det tid til at skifte gear, så du kommer over i 'væk fra'.

Om foråret og sommeren er det nemt at være i 'hen imod'-indstilling. Man vil ud i solen og luften, ud til løbebegivenhederne, ud at møde vennerne, ud, ud, ud!

**LÆS OGSÅ** [Løb i flok: Nyt fitnesskoncept sørger for, at du aldrig sækker bagud](#)

Retningen er 'hen imod' og lystbetonet. Man forestiller sig løbet, når solen begynder at varme rigtigt igennem. Man bliver nærmest suget ud i skoven med løbeudstyret på.

Fra april til september er det nemt at være topmotiveret. Men for mange af os ser det anderledes ud resten af

året.

De mørke og kolde måneder er ikke befordrende, hvis man er i 'hen imod'-indstilling. Så er det, man kan slå over i 'væk fra'-modus, hvor der kommer fokus på at undgå at komme ud af form, tage for meget på og ikke at blive sur og træt.

**LÆS OGSÅ** [Læge: Drop løbebåndstest og vælg selv dine sko](#)

Fokus på ikke at gå glip af de mange løb, som vennerne er med til. Fokus på ikke at miste løbelysten. Med andre ord: Om vinteren kan man motiveres af 'væk fra'-kræfter.

Der er stor energi at finde i 'væk fra'-indstillingen. Den kan få voksne mennesker tidligt ud af sengen, selv om det er mørkt og koldt og klamt. Jeg kan være trist, når jeg løber ud. Men jeg er altid glad, når jeg efter endt løbetur står under bruseren, sæber kroppen ind og mærker pulsen banke. Så føler jeg mig stærk og kan klare hele verden.

**LÆS OGSÅ** [Her kan du finde dit nye løberfællesskab](#)

Læs i øvrigt 'Elsk at løbe – med maratonbogen' af Tor Rønnow og Bente Klarlund Pedersen

---

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/sundhedsp/ECE1785799/klarlund-saadan-bevarer-du-loebemotivationen-i-vintermoerket/>

Offentliggjort: Oct 18, 2012 10:22 AM

© POLITIKEN.dk