

# Vær mentalt til stede når du træner

Når musklerne arbejder, bliver der dannet hormoner og frigivet stoffer, som er med til at forebygge blandt andet hjertekarsygdomme, og som har en positiv effekt på organer og kredsløb. Det er den fysiske effekt - noget andet er de effekter, det kan have på vores mentale tilstand.

// Ansofi Amalieh Larsen

## FÅ TANKERNE MED I DIN TRÆNING - LØB NØGEN

### Få tanker med i din træning - løb nøgen

Ja, ikke uden tøj på, men uden teknologi! Du kender det måske fra dig selv, når træningstasken skal pakkes, eller når du skifter til træningstøj. For vi klæder os ikke kun på i tøj, men også på med teknologi i form af pulsar, fitness armbånd, virtuel træner og musik i ørerne. Det er nemt at skabe et behov for at vide, hvor hurtigt, hvor langt, med hvilken puls man bevæger sig og efterfølgende at få en oversigt over forbrænding og resultater. Og hvad er mere frustrerende på en løbetur, end hvis batteriet på ens iPhone dør? De fleste, som løber eller træner med musik i ørerne, kender til den motivationsfaktor, musikken kan være, men den - og al anden teknologi - forhindrer os samtidigt i at lytte til de signaler, kroppen sender til os.

### Mindfulness i vores træningsrutiner

Når man er mindful, er man bevidst nærværende og fuldt opmærksom på, hvad der sker i, og omkring, en selv. Man vil altså i højere grad være lydhør over for kroppens signaler. Ved at være koncentreret og nærværende kan du optimere din træning. Ved at lade al teknologien ligge derhjemme, giver du dig selv mulighed for at være til stede, når du træner - og hvem ved, måske gavner det dig at lytte efter.

Lad teknologien ligge derhjemme, og lyt i stedet for til din krop.

### Mindre fokus på taljemål, hoftemål og trimmede overarme

Idealet, vi typisk efterstræber, er slankt og veltrænet af udseende. Men er det kun denne spejling, vi sætter mål efter, går noget, der måske er vigtigere, i glemmebogen. For selvfølgelig er det vigtigt at holde sin fysik ved lige ved at være fysisk aktiv. Men det er mindst lige så vigtigt at have de mentale gevinster for øje og at løbe den ekstra kilometer, fordi det skaber velvære, giver plus på overskudskontoen og alle de andre bonusser, du lige har læst om.



# HVAD SKER DER I KROPPEN NÅR DU TRÆNER?

## **Det der kick!**

Når vi er fysisk aktive, frigives en cocktail af signalstoffer til hjernen, som kan give os en følelse af fysisk velvære og samtidig et kick af lykke og overskud. Den cocktail er et mix af endorfiner, dopamin og serotonin.

## **Smertelindring, lykkefølelse og øget koncentration**

Efter 20 minutters intens motion frigives endorfiner, kroppens egne morfinstoffer, der nedsætter smertensansning ved at bremse aktiviteten i de smerteførende nerveceller, der fører op til hjernen.

Dopamin er en vigtig komponent i hjernens belønningssystem. Nervesignalstoffet i sig selv regulerer euphori; lyst og lykkefølelse. Det har indflydelse på andre processer i hjernen, som styrer følelsesmæssige reaktioner, humør, årvågenhed og tankevirksomhed.

Derudover stimuleres niveauet af stoffet serotonin ved fysisk aktivitet, der ligesom dopamin har en positiv effekt på vores humør - men også på vores impulsivitet - og desuden er det med til at regulere appetit og søvnbehov.

Vi bliver altså glade, får skruet op for vores tankevirksomhed og får mere energi af at dyrke motion.

## **Hukommelse og indlæring**

I en undersøgelse foretaget på Danmarks Grundforskningscenter for Inflammation og Metabolisme på Rigshospitalet/Københavns Universitet har man undersøgt, hvordan fysisk aktivitet har en effekt på stoffer i hjernen. Når musklerne arbejder, bliver der i hjernen udviklet et stof kaldet BDNF, som står for "brain derived neutropic factor".

Det er et vigtigt molekyle i forbindelse med vækst og dannelse af hjerneceller i hippocampus. Når musklerne arbejder, stiger mængden af BDNF i blod og hjerne.

## **Hippo-hvad-for-noget?**

Hippocampus er hjernens hukommelsescenter, og bliver der blokeret for BDNF til dette center i hjernen, begrænser det indlæringsevnen og forringer korttidshukommelsen.

