

Mit liv med idræt

Af: Brian Dåsbjerg

Hvem er jeg?

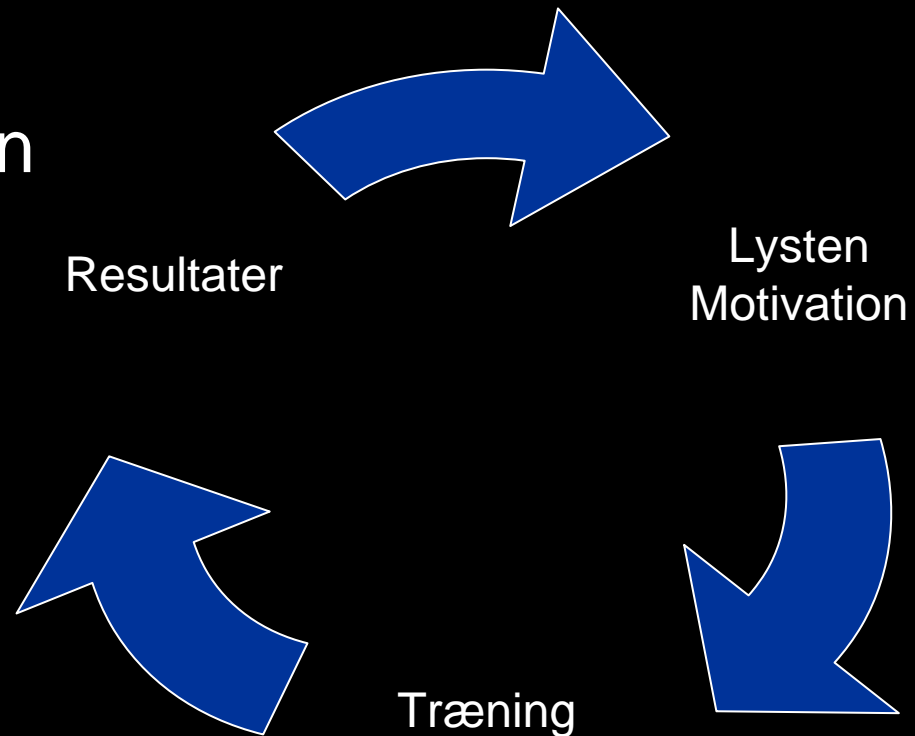
- Brian Dåsbjerg

- Soldat ved JDR 1997 - 2000
- Bachelor i Idræt ved Københavns Universitet 2003.
- Studerer p.t. fysioterapi på Skodsborg fysioterapeutskele.
- Har dyrket Militær Femkamp på landsholdet siden 1998.
- Startede firmaet TET i 2003.
- Samarbejder med Sportsfyssen.



Hvad kræver det for at komme i gang.

- Det er lysten der driver værket.
- Hvordan vækker man så denne interesse.
- Hvad skal der til?
 - Udfordring
 - Sundhedsmæssig
 - Etc.



Min motivation til træning

- Man kan hele tiden blive bedre.
- Detaljer er vigtige => perfektionist.
- Tror på succes.
- Jeg elsker at vinde.
 - Også de små sejre.
- Elsker oplevelser.

Brug idrættens tankegang

- Udtryk fra idrætten der kan bruges i dagligdagen.
 - High five
 - Heppe
 - Give udtryk for succes

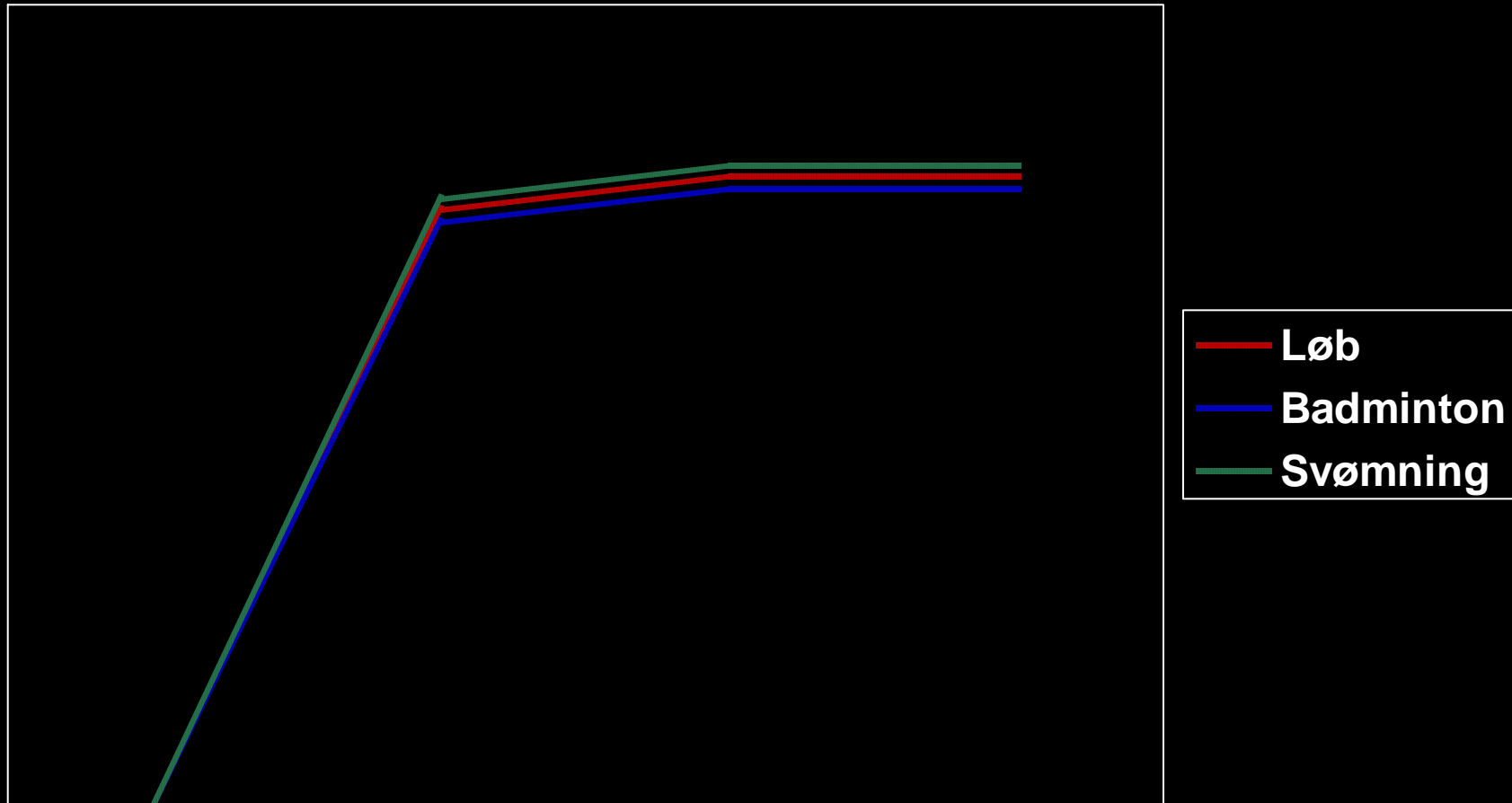
Negativt syn

- Ugens 7 dag skal være gode dage.
 - Hvorfor have 5 dårlige (arbejde) og så kun 1 – 2 gode (weekenden)

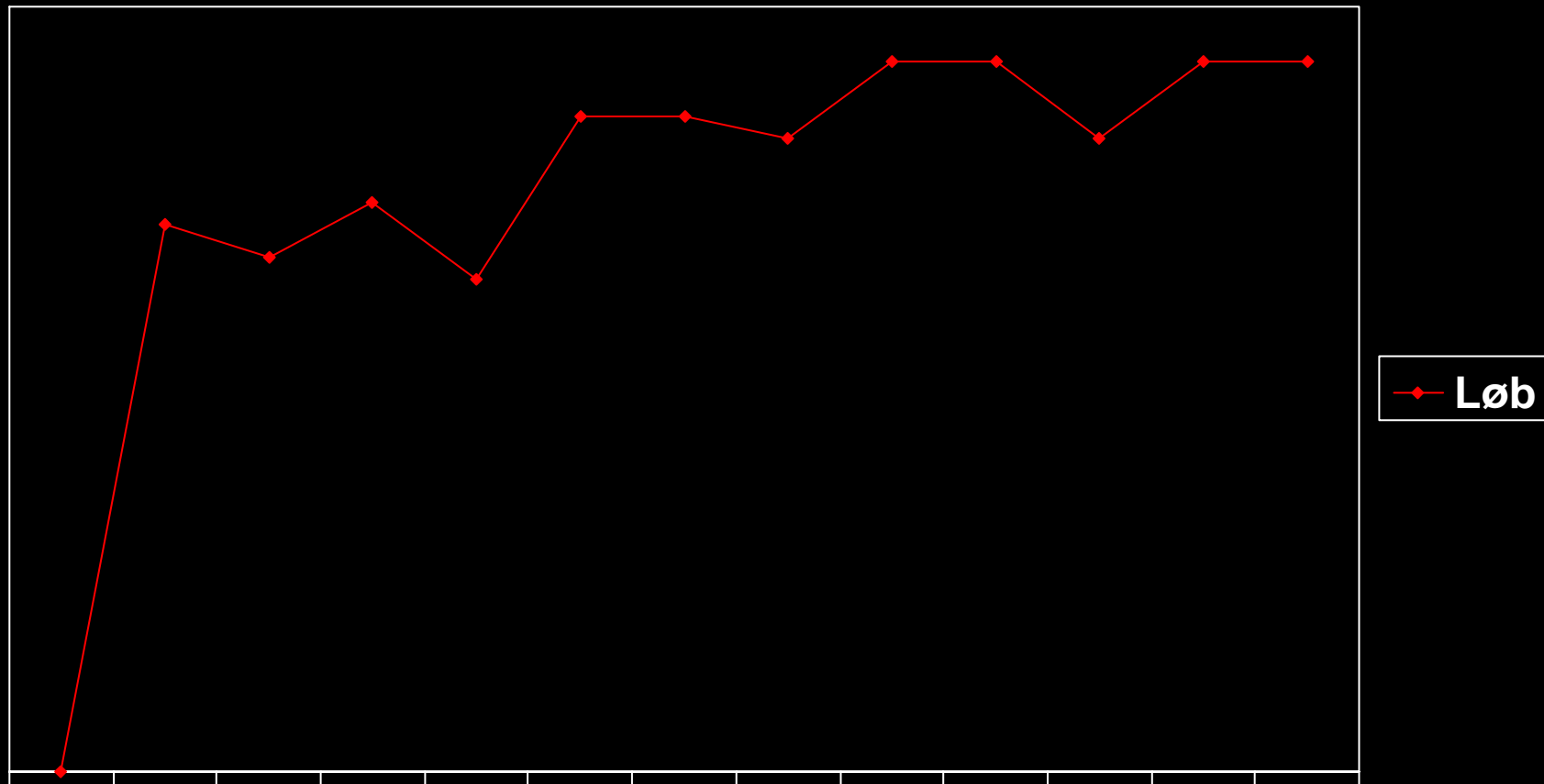
Hvordan skal man så træne.

- Programmet skal:
 - Motivere en til at komme op af sofaen.
 - Passe ind i hverdagen.
 - Passe til ens niveau.
- Find forskellige løberuter
- Ikke løbe hurtigere end at man kan holde tempoet hele vejen
- Løbeteknik
- Alternativ træning

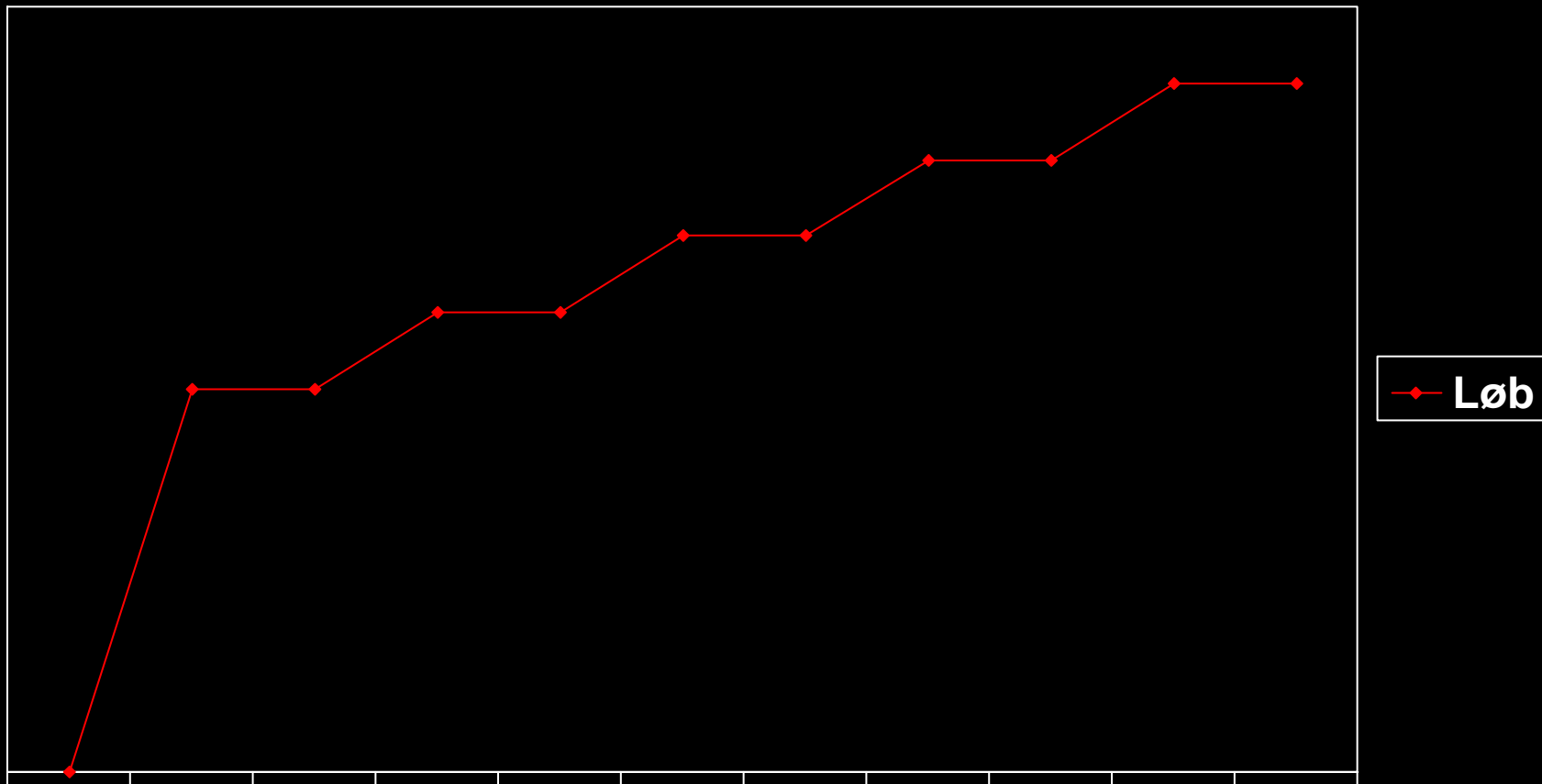
Tvivleren/talentet



Stresseren



Mesteren



Målsætning

En målsætning skal være realistisk, men man skal yde før man kan nyde.

- Målet er for svært => man kan ikke overskue sit mål og derved opgiver man.
- Målet er for let => man mister motivationen og stopper derved.
- Målet skal være realistisk men med en god udfordring.

Målsætning

- Fremgangsmetode:
 1. Opsæt et slutmål (målet skal nedskrives).
 2. Opsæt nogle delmål (delmålene skal nedskrives).
 3. Nedskriv i detaljer hvordan du vil opnå målene, her snakker vi dag for dag, uge for uge og måned for måned.
 4. Evaluer og juster din proces.
 - Det gælder både for de enkelte dage og mere langsigtet.

Målsætning

- Det er ofte en fordel at være flere om samme projekt.
- Lad dine nærmeste vide din målsætning så de kan blive en del af denne, og derved give dig den nødvendige støtte.

Start roligt

- Det kan godt være behageligt at træne!
- Ved at øge for kraftigt er der risiko for skader.
- Der skal sved på panden.

Træningsformer

- Intervalarbejde
 - Korte
 - Mellemlange
 - Lange
- Konstant tempo
 - Højintenst
 - Lavintenst
- Rolig ”hygge rundt om søerne” tur

Træning

- Kombiner de forskellige træningsformer.
- Tænk utraditionelt.
 - Terræn
 - Rute
 - Løbefæller
- Man kan øge med ca. 5 – 10 % per uge.

Træning

- Det er ok at blive trætt
- Det er ok at blive øm
- Det er ok at blive forpustet
- Det er ikke ok hvis der er smerte

Kosten

- Energimængden for 1 gram:
 - Kulhydrat ~17 kJ/g
 - Protein ~17 kJ/g
 - Fedt ~38 kJ/g
 - Alkohol ~30 kJ/g

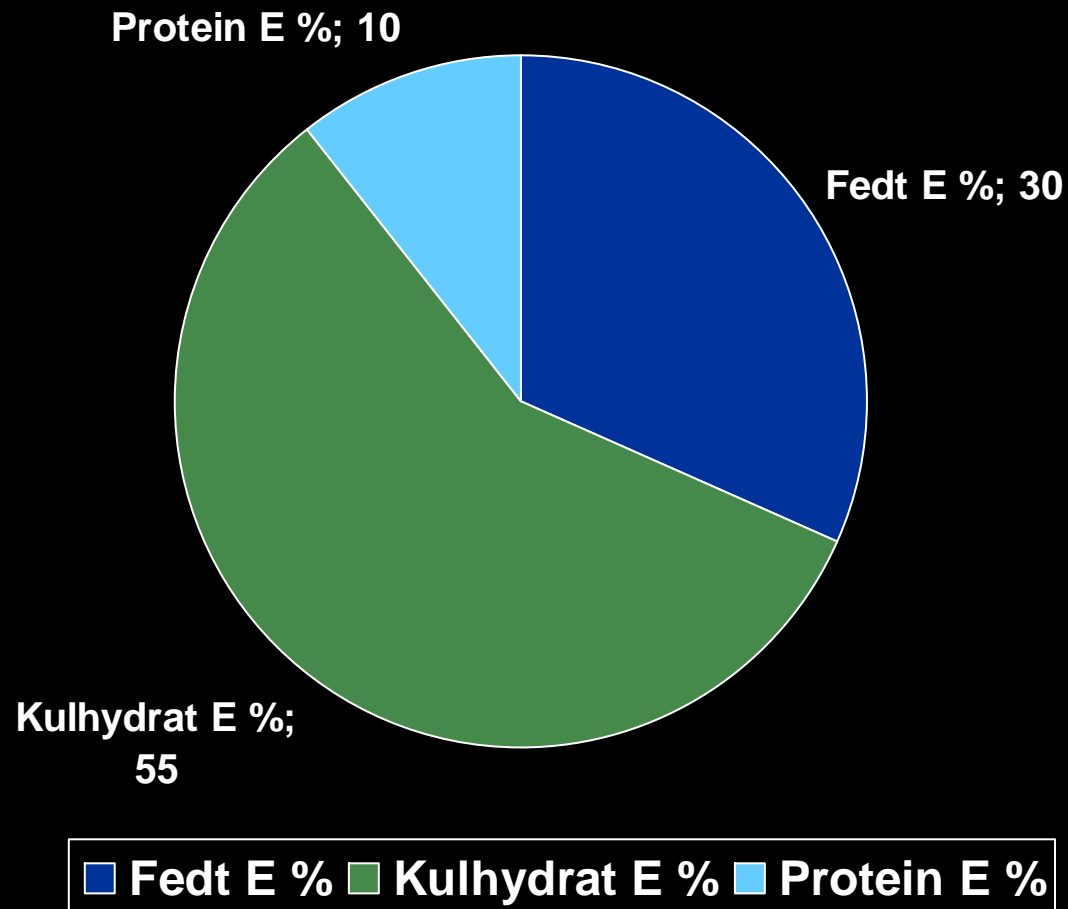
Energibehov

- Energibehovet afhænger af:
 - Køn
 - Alder
 - Vægt
 - Aktivitetsniveau (herunder træning og arbejde)

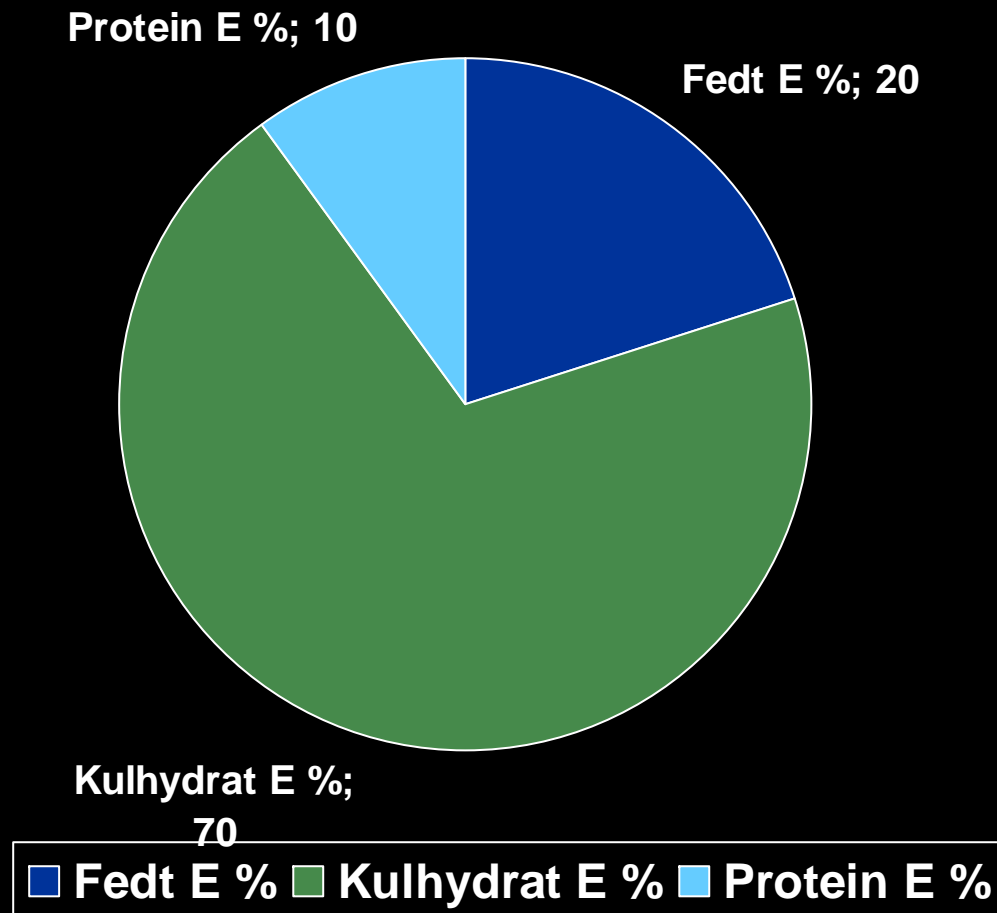
Energiindhold i forskellige fødevarer

- 840 kJ ~ 200 kcal svare til ca. 50 g CHO
 - ½ l alm. Cola
 - 42.4 g Snickers
 - 473.3 g Gulerødder
 - 355 g Æbler
 - 118 g af en Hamburger fra Mc Donalds

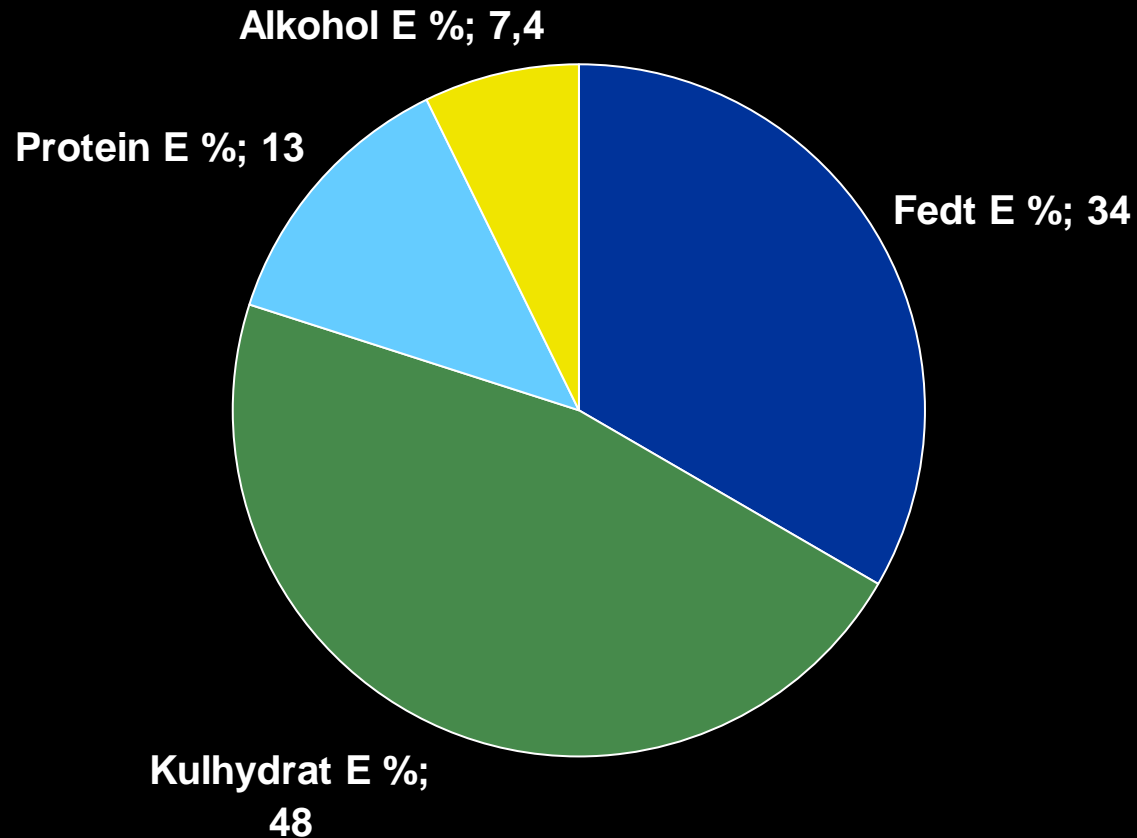
Rekommanderet energifordeling ved almindelig kost.



Rekommanderet energifordeling hos eliteidrætsudøvere



Energifordelingen hos mænd 17 – 75 år.



■ Fedt E % ■ Kulhydrat E % ■ Protein E % ■ Alkohol E %

Kostpyramiden



Fornuft er rigelig viden

- Spis fornuftig.
 - Du ved godt hvad der er godt og skidt, men det kræver vilje og mod at turde udføre det korrekte.
- Husk at alle ugens dage tæller med, det er ikke kun i arbejdstiden at disse retningslinier er brugbare (Weekendtendensen).

Væske

- Kroppen består af 60 % væske.
 - 70 kg person indeholder 42 L vand.
- Den vigtigste faktor for opretholdelse af aktivitetsniveau.
- 1 % dehydrering => 10 % nedsat ydeevne.
- Dehydrering medfører:
 - Dårlig restitution.
 - Alle processer i kroppen forløber langsommere.

Hvad skal jeg drikke?

- Rent vand er sværere at optage lige efter træning.
 - Man har tendens til at drikke store mængder, og få min. senere tisser man det meste ud igen.
- Vand optages nemmere i en sukker eller svag salt opløsning.
 - Ca. 0,5 – 0,7 g salt på L vand.
 - Væskeoptaget falder ved meget koncentrerede sukkeropløsninger.
 - Pga. mavetømmingshastigheden.

Sukker og vand

- Forholdet afhænger af:
 - Hensigten
 - Temperaturforhold
- Koldt vejr:
 - Relativ lille væskeforbrug => stærk koncentration, ca. 6 % opløsning.
- Varmt vejr:
 - Stort væskeforbrug => svag koncentration, ca. 1-3 % opløsning.
- Problemer ved sukker:
 - Stort sukkerindtag levner lille mængde føde til at dække mineraler og vitaminer.

Drik rigeligt.

- Det er svært at drikke for meget vand. (Det kan lade sig gøre).
- Huskeregler:
 - Når urinen er klar er det ok.
 - Jo mere gul jo værre er det.
 - Man skal drikke før man bliver tørstig.
 - Når man er tørstig er det for sent.
 - Ha' derfor altid en dunk vand med jer.

Hvilket mad skal I gå efter?

- Fedt:
 - Undgå animalsk fedt.
 - Fedt fra dyr, så som kød, mælkeprodukter, smør etc.
 - Vælg vegetabilsk fedt, solsikke olie, oliven olie etc.
- Kulhydrat:
 - Størstedelen af den energi I indtager skal komme fra kulhydrater.
 - Pasta, ris, kartofler, gryn, etc.
 - Fravælg kulhydrat i form af sukker.
 - Cola, slik, chokolade, etc.
- Proteiner:
 - I får alle dækket jeres behov af protein, derfor er der ingen grund til at øge indtaget af denne energikilde.
- Vitaminer:
 - Spis farverig kost.
 - Frugt og grønsager i forskellige farver, derved får I dækket jeres vitaminbehov.
 - En god kombination af nødder og rosiner til lige efter træningen.

Kosttilskud

- Vitamin- og mineraltilskud
 - Kan være en fordel hvis man ikke er god til at spise sine grønsager, eller at man får drukket sin skummetmælk eller spist sin fisk.
- Proteiner
 - Forsøg har vist at et øget indtag af proteiner medfører et øget vægttab, pga. en forøget fedtmetabolisme, men generelt får i rigelig protein i jeres daglige kost.
- Kulhydratdrik
 - Kan være et godt supplement hvis I virkelig har hårde perioder, umiddelbart er det unødvendig.

I er altid velkomne

TET



Telefon: + 45 23 60 25 62

Homepage: www.T-E-T.dk

www.sportsfyssen.dk

E-mail: brian@sportsfyssen.dk