



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Skema 16

Motion

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Emne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Får ikke motioneret i hverdagen	<input type="checkbox"/> At jeg ikke bryder mig om at motionere <input type="checkbox"/> At jeg tit tænker på at motionere men ikke rigtig kommer igang <input type="checkbox"/> At motion er min evige dårlige samvittighed	<input type="checkbox"/> Fokuser på at få mere bevægelse ind i din hverdag frem for at slå dig selv i hovedet med, at du ikke får motion fast på skemaet. Prøv fx: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tag trapper frem for elevator <input type="checkbox"/> Tag cyklen eller gå på arbejde, eller en del af vejen, i stedet for at tage bilen eller bussen <input type="checkbox"/> Gå en tur i frokostpausen <input type="checkbox"/> Stå af bussen et eller flere stoppesteder før og gå resten af vejen <input type="checkbox"/> Køb et gå-bånd, en cykel til under bordet eller lign. og bevæg dig, mens du arbejder ved dit skrivebord, ser serier eller andet hvor du ellers plejer at sidde stille. <input type="checkbox"/> Aftal med en anden at motionere sammen, fx en ugentlig gåtur
Enspænderen/lonely rider	<input type="checkbox"/> At jeg helst vil motionere alene uden kontakt til andre <input type="checkbox"/> At jeg gerne vil have en instruktør, men jeg behøver ikke kontakt til de andre på holdet <input type="checkbox"/> At jeg primært motiveres ved at nå mine egne mål og slå mine egne tider	<input type="checkbox"/> Vælg motionsformer, der kan dyrkes alene: Løb, cykling, svømning, træningscenter, hjemmetræning med youtubevideoer eller app. <input type="checkbox"/> Vælg motionshold, hvor du ikke behøver kontakt til andre: Fx spinning, styrketræning på hold, dansefitness mm.
	<input type="checkbox"/> At jeg helst vil træne selv, men jeg motiveres samtidig af at høre om andres fremskridt <input type="checkbox"/> At jeg finder det hjælpsomt at have et onlinefællesskab at dele fremskridt og erfaringer med	<input type="checkbox"/> Vælg en app- eller online baseret løsning, hvor du er en del af et fællesskab og selv bestemmer, hvor aktiv du vil være ift. at dele eller blot følge fra sidelinjen



Skema 16

Motion

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Emne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Helst på hold	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg er bedst til at komme afsted til et fast træningstidspunkt<input type="checkbox"/> At jeg har glæde af, at følges ad med andre til træning<input type="checkbox"/> At jeg har det godt med at have en instruktør, der styrer træningen og har et fast program<input type="checkbox"/> At jeg helst vil på motionshold for indholdets skyld, men jeg har ikke behov for at tale med andre på holdet	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aftalt evt. med en ven at følges til holdtræning<input type="checkbox"/> Vælg evt. en holdtræning med begrænset kontakt til andre fx spinning eller styrketræning
Keder mig hurtigt	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg keder mig hurtigt, når jeg har været afsted et par gange til samme slags motion<input type="checkbox"/> At jeg har gået til et hav af sportsgrene, men jeg mister hurtigt interessen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Brug "Vi tager en tur i karrussellen igen"-princippet: Find fred i at du kun går til ting i kort tid og prøv fx:<input type="checkbox"/> Lav en liste over de ting, du har gået til og prøv en gang imellem at vende tilbage og prøv nogle af de ting, du har gået til tidligere<input type="checkbox"/> Meld dig kun til en aktivitet i fx tre måneder ad gangen<input type="checkbox"/> Køb klippekort frem for at melde dig til fast betaling<input type="checkbox"/> Spørg i dit lokale træningscenter eller forening, om de har hold med hyppige skift i aktiviteterne. Nogle foreninger har hold, hvor man skifter mellem sportsgrene, ligesom du kender det fra idrætstimerne i folkeskolen, så man ikke laver det samme hver gang<input type="checkbox"/> Søg på google eller youtube efter "exercise for people who gets easily bored"

