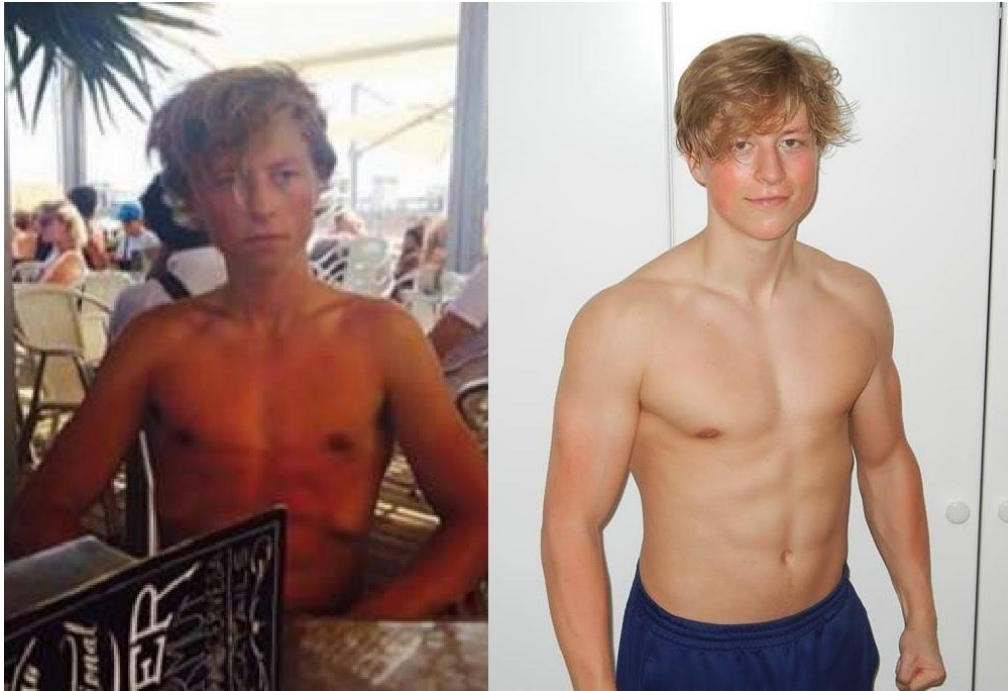


MIN REJSE FRA TYND TIL TRÆNET



MIN FRYGT HAVDE HOLDT MIG FRA KOMME I GANG

For at ændre på os selv og på vores adfærd, har vi brug for at se vores frygt i øjnene. Jeg håber, at nogle af jer vil kunne genkende disse pain points og at min historie om at overvinde dem vil hjælpe dig med at gøre det samme. Jeg regner med, at indlægget her i det mindste vil vise dig, at du ikke er alene med disse tanker.

Jeg håber i hvert fald ikke, at jeg ikke er den eneste med disse tanker... Det vil være ret akavet 😊

Hvis der var en magisk pille, der kunne forvandle mig til en sund og muskuløs udgave af mig selv i løbet af natten, ville jeg tage den. Ja selvom det betød, at jeg skulle leve gennemleve smerten fra en transformationsscene i en Marvel film, ville jeg snuppe pillen.

Jeg kan ikke vide det med sikkerhed, men jeg går ud fra, at jeg ikke er den eneste tynde person, der har fantaseret om dette. Jeg har tænkt lidt over årsagen til, hvorfor denne fantasi synes så pokkers tiltrækkende for mig.

Denne årsag vedrører min angst som en tynd fyr, når det kommer til at styrketræne. Jeg forsøger ikke på at skræmme eller påvirke nogen ved at angive dette. Tværtimod håber jeg på mange måder, at denne historie om min personlige rejse fra tynd til trænet vil tæmme denne frygt.

For at fortælle min historie, er jeg nødt til at starte det sted, der har holdt mig fra at gøre dette på et tidligere tidspunkt i mit liv - nemlig mine bekymringer om at styrketræne.

Fitnesscenteret: Et farligt sted hvis man er utrænnet og tynd?

Du træder ind i fitnesscenteret. Luften er fyldt med testosteron og sved - ren mandighed! Og her står du - en tyndsak med en krop som en 12 årig.

Jeg har haft mange forskellige tanker, som alle udformer nogle skræmmende scenarier. Vil folk se hånende på mig, når jeg træner? Vil de grine? Vil nogen gå over til mig og sige, at det her sted kun er for rigtige mænd?

Lige pludseligt bygges tankerne om et fitnesscenter op til at være noget skræmmende. Så ja ... Hellere at magisk pille end total ydmygelse.

Jeg har dyrket en masse sport i mit liv. Her er nogle fakta. Vi tynde er som regel temmelig gode løbere. Jeg nyder mange forskellige typer af sport og jeg har altid gået meget op i den sport, jeg dyrker. Dog har jeg aldrig været særlig muskuløs.

Det er meget frustrerende og jeg forestiller mig, at mange tynde som mig har givet op på et tidspunkt. Man kommer til et punkt, hvor man til sidst udbryder "Det er ligegyldigt hvad jeg gør, jeg har en metabolisme som en hest, så jeg vil aldrig blive større alligevel"

Så hvorfor begynde med at fejle?

Hvordan kommer man i gang? Træning for tynde der ønsker øget muskelvækst

Der er en helt masse indhold på internettet og det kan være noget af en jungle at finde rundt i. En masse af indholdet er gratis. Noget af det er i pdf form til alt for mange penge, hvis du spørger mig. Selv hvis du kan navigere rundt i junglen af forskellige træningsprogrammer og finder det du ønsker at følge, kan de første spæde skridt være rigtig udfordrende. Spørgsmål såsom hvilken træningsøvelse skal jeg begynde med? Hvor meget vægt skal jeg løfte og hvor mange gange? Skal jeg bare kaste mig ud i øvelserne eller skal jeg tale med en om teknik først? popper op i ens hoved.

Denne forvirring kan føre til stor usikkerhed og kan i værste tilfælde forhindre dig i at starte.

Kostplanen er ALFA og OMEGA: "Men... Jeg har svært ved at spise så meget."

På youtube kanaler, pdf-guides og online guides. Ja - stort set overalt kan du læse de samme ting. (Tallet varierer mellem 50% - 90% afhængigt af kilden).

80% af din succes for at blive større og mere muskuløs, når du er tynd, afhænger af din kost.

Nogle personer tænker måske nu, at det gør det meget lettere. For mig lød det som en gigantisk udfordring. Jeg skal være ærlig her. Jeg var ikke den store spiser.

Morgenmad - sprang jeg oftest over.

Frokost - her indtog jeg et nogenlunde måltid.

Mellemmåltider - meget sjældent.

Aftensmad - igen et nogenlunde måltid .

Hvis jeg undrer mig over, hvorfor jeg var så tynd, er listen ovenfor en god indikator. Men at bryde disse vaner og spise en helvedes masse "gode" kalorier lige pludseligt, var hårdt.

At lave sin egen liste kan være en god øvelse. At gøre dette gav mig mulighed for at fortælle om mine bekymringer til nogle af mine tætte venner, som senere hjalp mig med at finde løsningerne på at overvinde dem.

Jeg er sikker på, at alle har deres egne bekymringer til, hvorfor det er så svært at komme i gang for alvor. At se frygten i øjnene vil være et af de første skridt, du bliver nødt til at tage, før du kan begynde at bevæge dig mod dit mål.

MIN FØRSTE DAG



Jeg forestiller mig, at denne dag er en stor barriere for rigtig mange tynde, som ønsker at komme i gang med træningen.

Jeg havde i lang tid ønsket mig at komme i gang med min træning og kostomlægning, men jeg havde ingen anelse om, hvor jeg skulle starte.

At læse en online guide kan være fint, og det kan motivere dig i øjeblikket. Men herefter er det temmelig let at sidde fast. Du læser træningsbeskrivelser, ser YouTube-videoer og skimmer opskriftsbøger.

Men alt dette har meget lav værdi, hvis du undlader at handle på det.

Jeg savnede en simpel vejledning, der tog mig i hånden og sagde: "Se, det er sådan din første dag vil se ud."

Jeg håber, at dette kan fungere som en form for inspiration for dig.

Du kan være sikker på, at når du bevæger dig forbi denne frygt vil du opleve, at den første dag i dit træningsprogram slet ikke er så slem igen.

Det her kan måske overraske dig... Din første dag vil ikke inkludere en tur i fitnesscenteret eller nogen anden form for fysisk aktivitet.

Undtagen en tur til indkøbscenteret – That's it!

Når man er spinkel bygget og ønsker at tage på i muskelvækst, handler det nemlig i første omgang om at få styr på kosten.

Så det er naturligvis også her, du starter.

"For os tynde er kost delen nemlig ALFA og OMEGA, når det handler om at bygge muskelmassen op. Så uden et fyldt køleskab, er det meningsløst at starte sit træningsprogram."

Og det fede ved dette er, at alt min frygt for at komme i gang kunne forbindes med selve træningen.

En tur i supermarkedet... Visse vasse! Jeg har da handlet ind tusindvis af gange i mit liv. Intet skræmmende ved det.

Selv om det kan lyde meget trivielt, gjorde det en kæmpe forskel for mig. Her stod jeg, overbevist om at mit første skridt mod en sundere og stærkere krop ville foregå i et træningscenter med rystende ben.

I stedet gik jeg ind i supermarkedet i et mægtigt godt humør, og ved du hvorfor...?

At handle ind til min nye kostplan er en leg!

Hvis du er lidt ligesom som mig, er indkøb nemlig noget, som bliver gjort efter arbejde i en fart. Jeg skimmer min telefon efter opskrifter, som jeg har "screenshotted" fra nettet og ender alligevel med at glemme mælken.

Men i dag var anderledes.

Thomas havde udstyret mig med en kostplan og en indkøbsliste for hele ugen.

Jeg vil ikke gå i dybere detaljer om selve planen, men kosten består af større måltider og flere sunde og energirige snacks.

For første gang i mit liv, havde jeg købt mad ind til en hel uge på én gang. Hvilket betød, at jeg brugte langt mindre tid på at handle ind.

I mit tilfælde brugte jeg også færre penge på mit ugentlige madbudget, end med min daglige indkøbsrutine. Retfærdigvis, skal det siges, at jeg normalvis er sulten, når jeg handler om aftenen, hvorfor der på en eller anden måde ofte er en tendens til at chips eller sodavand finder deres vej ned i min indkøbskurv.

Efter jeg havde handlet mine dagligvarer ind, brugte jeg den næste times tid på at forberede måltider og snacks til de kommende dage.

For at opsummere min dag, startede min første dag med en sejr, hvor jeg i stedet havde forventet en stor udfordring.

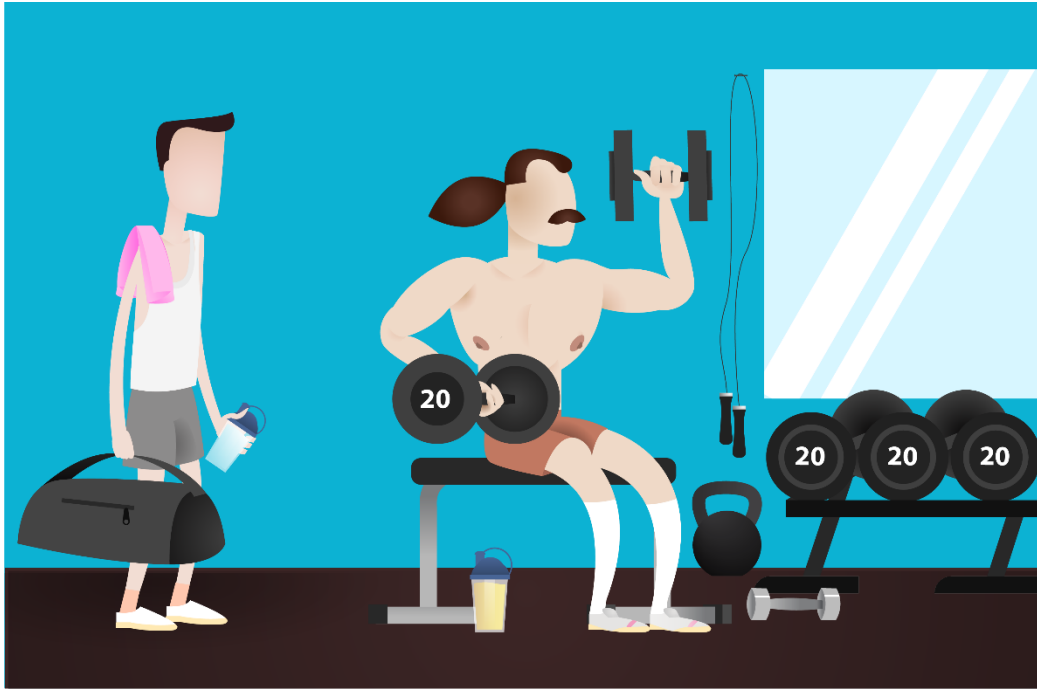
Da jeg forlod supermarkedet, følte jeg mig glad. Jeg var endelig kommet i gang med at gøre noget ved min situation. Jeg havde taget det første skridt og det havde været meget nemmere, end jeg havde forventet.

Hvor tosset det end kan lyde, var det at begynde med en sejr noget der gjorde hele forskellen for mig. Jeg håber, at dette kan være med til at inspirere nogle af Jer derude, til at tage et skridt tilbage og ikke gøre alting på én gang.

Start der - og nyd en lille sejr. Det vil fylde dig med energi til det næste trin.

Din første træning.

MIN FØRSTE TRÆNINGSDAG



Som jeg sidder her på min sofa og reflekterer, må jeg tilstå, at denne dag var et tilfælde af blandede følelser. Jeg tænker dog, at mange nye har blandede følelser omkring denne dag, og jeg håber derfor på, at dette vil hjælpe nogle af jer derude.

Dagen startede på et lavpunkt, men endte på et absolut højdepunkt.

Hvorfor og hvordan tænker du måske...

Jeg vågnede op med en spændt følelse i maven. På den ene side havde jeg glædet mig til at komme i gang med træningen og på den anden side, var jeg ret nervøs for, hvor dårlig form jeg rent faktisk var i.

Den første udfordring var, at jeg skulle indtage et morgenmåltid på 500 kalorier for at få fyldt tanken op med energi. Dette var på alle måder nyt for mig, da jeg normalt ikke spiser morgenmad. Det var dog heller ikke uden problemer, at jeg fik skovlet måltidet indenbords, da jeg stort set ingen appetit har om morgenen.

Thomas havde fortalt mig om dette og opfordrede mig til at drikke et glas vand eller juice, efter jeg var stået op. På den måde ville jeg ikke være så dehydreret og have lettere ved at spise morgenmaden. Men puha, jeg var fyldt op efter den morgenmad.

Jeg tog på arbejde og havde heldigvis forberedt mine mellemmåltider og frokost dagen før, så det eneste jeg skulle gøre, var at smide det i min taske.

På det tidspunkt hvor jeg normalt drak min tredje kop kaffe, "snackede" jeg i stedet på noget mørk chokolade, mandler og en appelsin. (Hvem sagde, at sund "bulking" kost skal være forfærdeligt?)

Min nye frokost er kaloriemæssigt tæt på, hvad jeg normalt spiste til frokost, bortset fra at den er sundere. Jeg plejede at købe en sandwich eller lignende i kantinen på gymnasiet eller smøre mig nogle stykker rugbrød med pålæg. I dag havde jeg udover groft sandwichbrød med pålæg og smørelse også diverse grøntsager med som sideretter, hvilket føltes som et skridt i den rigtige retning.

Det herlige var her, at i modsætning til min morgenmad, havde jeg ingen problemer med at spise min frokost 😊

Mit næste mellemmåltid bestod af et æg og en avocado. Lille note til mig selv. Husk en kniv og ske. En avocado er temmelig svær at spise kun med hænderne!

"Husk at få målt dit udgangspunkt, før du starter din træning"

Det særlige ved min første træningsdag var, at jeg inden træningen fik mulighed for at få foretaget en fuld kropsscanning, som bl.a. kunne måle udgangspunktet i min fedtprocent, muskelmasse og kropsvægt. Samtidig målte den min metaboliske alder og selvom jeg ved, at det ikke betyder noget alvorligt, og at mange tynde som mig føler, at de aldrig forlader deres teenagekrop, så var det altså lidt sjovt at se, at jeg havde en metabolisk alder som en 12-årig. Med en højde på 181 cm og en vægt på 63 kg.

Ikke decideret forfærdeligt, men scanningen viste, at jeg ikke var i god form. Ingen store nyheder ved det. Det fede var, at jeg under hele processen nu havde mulighed for at blive monitoreret løbende og på den måde kunne vi tilpasse kosten og træningen, hvor det var nødvendigt.

Jeg er også nødt til at sige, at jeg var i en meget luksuriøs position, da jeg havde Thomas ved min side til at støtte og hjælpe mig med alt i forhold til træningen og kosten. Det betød alverden.

Her er, hvad jeg har lært ved min første træningssession:

Min frygt for fitnesscenteret har været unødvendig. Jeg har nemlig fundet ud af en meget vigtig ting. Folk der styrketræner meget bruger ikke tiden i centeret på andre end dem selv. De kigger ikke engang på andre end dem selv. For de har alt for travlt med sig selv og deres svulmende muskler. Ærligt - den eneste underlige fyr som brugte tid på at kigge på andre, var mig.

Alle de her "bodybuilding-agtige" kæmper gav mig ikke skyggen af opmærksomhed. De var alt for opslugte af at kigge på sig selv i spejlet, hvilket fører til min næste læring. Folk ser sig i spejlet, fordi teknikken i øvelserne er super vigtig.

Jeg lærte i dag, at træning af de rigtige muskelgrupper med de rigtige øvelser er afgørende for at gøre fremskridt. Det gode ved dette er, at alt det jeg troede, var nødvendigt for at opnå resultater,

var forkert. Det handler nemlig ikke om at løfte store vægte fra "day one". Det handler derimod om at få styr på teknikken, da dette er fundamentet for at skabe mærkbare og langvarige resultater samt minimere risikoen for udvikling af skader.

Dette betyder, at du i begyndelsen vil træne med lav vægt. Det er der ingen skam i, og det er faktisk en god nyhed for dig. Din forventning til din først træningssession bør ikke være, at du skal være "Captain big dick", der på forunderlig vis kan bænkpresse 100 kg. Derimod skal du bruge alle dine ressourcer på at fokusere på at lære de forskellige løfteteknikker korrekt. Thomas har lavet nogle ret fede videoer, som forklarer, hvad du skal være opmærksom på i de forskellige øvelser. Dem får du med i dit træningsprogram.

Efter træningen følte jeg, at jeg havde lært en masse. Jeg var ikke helt ødelagt, men følte, at jeg var begyndt på den rigtige måde. Den sunde måde. Efter træningen var jeg også sulten. Sådan rigtig sulten. Jeg tog hjem og spiste min 700 kalorierige aftensmad uden nogen problemer.

Dagen blev afsluttet med en shake, som havde til formål at få boosted mit protein- og kalorieindtag inden jeg skulle sove. Få tro det eller lad være. Søvn er det tidspunkt på dagen, hvor dine muskler opbygges mest effektivt efter et træningspas. Derfor er det vigtigt at få kastet nogle langtidsoptagelige proteiner indenbords inden du skal sove, så der er noget at bygge muskler af henover natten.

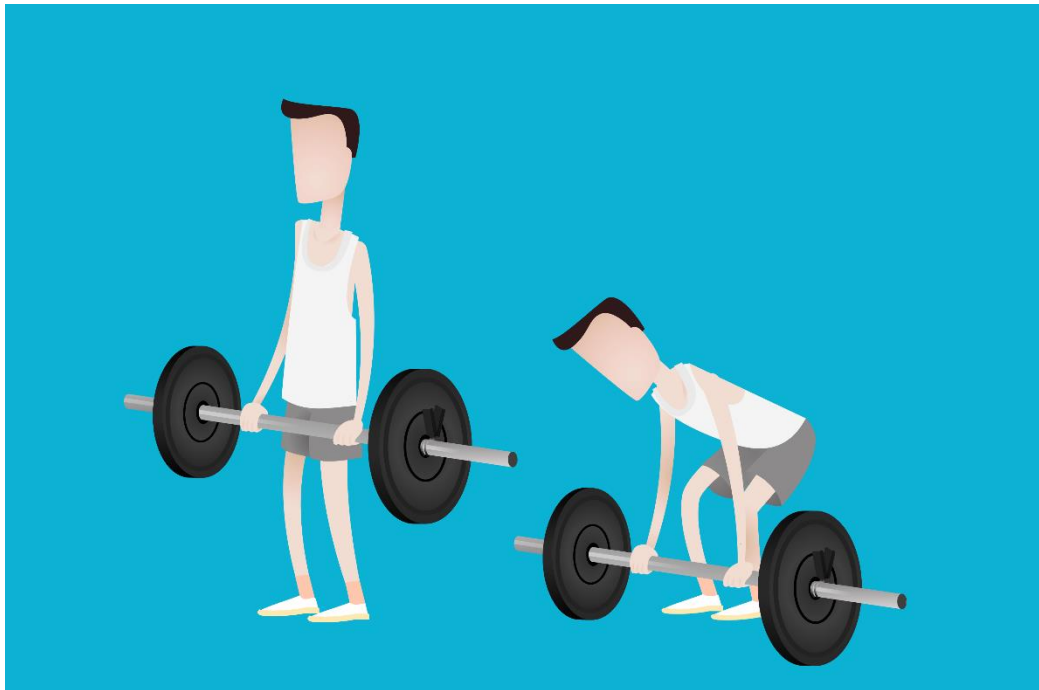
Så for at opsummere min første dag, så startede den med nogle udfordringer ift. morgenmaden, men endte på et punkt, hvor jeg følte, jeg havde opnået en masse allerede. Jeg havde næsten fordoblet mit normale kalorieindtag, som vel at mærke, ikke var en let opgave. Jeg lærte hvordan man udfører en squat og hvordan forskellige helkropsøvelser med vægte skal laves med den rigtige teknik.

Når jeg kigger mig i spejlet nu, ser jeg stadig lige så splejset ud som før.

Men noget har allerede ændret sig. Min tro på hele dette projekt. Jeg sidder tilbage med en følelse af "I can do this!". Dette bliver ikke det sværeste i mit liv. Det er noget, jeg VIL og SKAL opnå.

Fitnesscenteret er ikke et frygteligt sted fyldt med "Hvad laver du her stump?" kommentarer. Og samtidig skal mit største fokus være på min kost, hvilket jeg kan gøre steder, som jeg kender og føler mig tryk. Så på trods af at barrieren for at komme i gang kan virke stor, skal du vide, at hvis du tager tingene stille og roligt, og forbereder dig så godt muligt, bliver det helt sikkert også en rigtig god oplevelse for dig!

FOKUS PÅ TEKNIKKEN FRA START



Efter at have indset, at min første tur i fitnesscenteret ikke var så slem som forventet, tænker jeg, at jeg lige vil opsummere min oplevelse.

Hvor hårdt kan styrketræning egentlig være? Saml en vægt op og begynd at løfte.
(Dette var mine første spæde tanker.)

Jeg skal være ærlig her. Min opfattelse af styrketræning var temmelig naiv. Jeg har aldrig tænkt på det at styrketræne, som noget der krævede den store teknik.

Men for dølen, jeg har taget fejl, hvad det angår. Teknik er NØGLEN til succes!

Jeg troede eksempelvis at det at lave en squat, ville være "peace of cake", og noget jeg kunne gøre med bind for øjnene.

Dette var dog ikke tilfældet, da det kom til stykket. Det viser sig nemlig, at det at udføre en squat med korrekt teknik er temmelig svært, når man normalt sidder i en sofa med sin bærbare i skødet.

Jeg kan sagtens se det appellerende i at smide en masse tunge vægte på stangen for at undgå at ligne en nybegynder. Men i virkeligheden gør det mere skade end gavn.

Thomas var meget fokuseret på min teknik og at jeg udførte alle øvelserne korrekt.

Mantraet er simpelt.

Hvis du ikke kan løfte vægten med den rigtige teknik - bliver du nødt til at reducere belastningen.

Denne besked er essentiel. Specielt for os tynde eftersom vores frygt for at se dumme ud i fitnesscenteret ofte kan friste os til at løfte mere, end vi kan klare.

Vi kan nemlig godt gå med følgende tanke:

Jeg er ikke tilfreds med, hvordan min krop ser ud og jeg ønsker en hurtig forandring. Da jeg endelig har fået taget mig sammen til at tage ned i fitnesscenteret, skal jeg helt sikkert løfte tungt, så jeg får valuta for pengene.

I virkeligheden gjorde vi det stik modsatte. Vi fokuserede udelukkende på teknikken.

Det her kan måske lyde skørt, men det forholder sig faktisk således at:

Hvis du udfører dine øvelser med den rigtige teknik, vil du stige i vægt og styrke hurtigere. Selv hvis du starter med en lavere belastning.

Årsagen er faktisk ganske enkel. Hvis du løfter en for tung vægt med dårlig teknik, aktiverer du automatisk de forkerte muskelgrupper, da kroppen forsøger at kompensere for din manglende styrke.

Dette vil både give dårligere resultater i forhold til at opbygge den rå styrke, du har behov for, og samtidig øge risikoen for at udvikle skader.

For mig var dette noget af en øjenåbner og en ting, som jeg ikke har tænkt over før, jeg startede hos Letsgain.

Så jeg ønsker naturligvis at dele denne indsigt med jer andre!

Så tag et kig på Thomas' blogindlæg omkring træning for muskelmasse og læs de forskellige gode råd. Hvis du starter i et online forløb, får du samtidig træningsvideoer med af alle øvelserne.

Sæt dig ordentlig ind i øvelserne og teknikken inden du starter din træning. På den måde minimerer du risikoen for skader, og du vil hurtigere se fremskridt end hvis du forsøger dig på "hvor meget kan jeg løfte" metoden.

DE FØRSTE 2 UGER



Da jeg havde afsluttet 2. uge af min rejse fra TYND TIL TRÆNET kunne jeg konkludere følgende:

1. Kostdelen er den største udfordring for mig.
2. At lære den korrekte teknik er det næst sværeste.

Men lad os se på de gode ting først.

Jeg har taget 1,5 kilo på i løbet af de første 2 uger! Størstedelen i muskelmasse og en lille smule i fedtmasse, hvilket jeg er meget tilfreds med. Det har også givet et boost af ekstra energi til at fortsætte derudaf.

Hvis nogen havde installeret et videokamera i det fitnesscenter, hvor jeg træner, ville de have været vidne til noget i retningen af dette:

En forsigtig og tynd fyr som kigger sig omkring, opmærksom på om nogen har bemærket de manglende vægte på hans vægtstang.

Og netop på dette tidspunkt ville kameraet fange den fuldstændig mangel på opmærksomhed fra de andre i centeret, da alle er travlt optaget af sig selv.

Jeg kan ikke understrege dette nok. Folk i fitnesscenteret går ikke det mindste op i, hvor meget du løfter! Så lad ikke dit sind bygge dette sted op til at være noget skræmmende, som det i virkeligheden ikke er.

Anyways, lad os komme tilbage på sporet i forhold til hvordan tingene skrider fremad.

Den gode nyhed er, at teknikken bliver bedre og bedre for hver træning.

Sandheden omkring teknikken er, at det tager tid at udvikle en god teknik. Så vær ikke for hård ved dig selv. Start med lav belastning og fokusér på din holdning.

Min erfaring er, at spejlende i fitnesscenteret ikke kun er sat op, så folk kan stå og flexe foran sig selv, men at de derimod tjener et andet formål også. Spejlende er en stor hjælp, når du skal udføre øvelserne korrekt. Jeg har fundet et hjørne, hvor jeg både kan se min front og min side på samme tidspunkt. På den måde har jeg mulighed for at se, om teknikken og min holdning er god.

Husk: Tag det roligt med de vægte

De første 2 ugers træning gør dig ikke til Supermand.

De vil derimod lære dig det basale, såsom.

- Ikke at efterlade vægtskiverne på vægtstangen, når du er færdig.
- Hold pauser mellem hvert sæt.
- Fokuser på at lave den korrekte udførsel af øvelserne i roligt tempo.

Dette bringer mig til et andet punkt. Dette projekt kommer til at tage tid. Jeg vil ændre mit liv, og derfor er jeg nødt til at affinde mig med det faktum, at dette ikke sker fra den ene dag til den anden.

En del af mig troede, at jeg kun skulle bruge et par timer om ugen på dette projekt. I virkeligheden bruger jeg meget mere tid end det.

Jeg skriver ikke dette for at skræmme nogen. Jeg kan med 100 % sikkerhed sige, at dette er en af de bedste beslutninger, jeg har taget i mit liv. En investering der vil gavne mit liv på rigtig mange fronter fremover.

En ting som hjælper mig, når jeg synes det hele er hårdt og virker uoverkommeligt, er at tænke på de ting, der motiverer mig. For mig er det et billede af mig selv på stranden, hvor jeg tør smide t-shirten uden at føle mig utilpas. At føle mig selvsikker i min krop og føle mig stærk og sund.

Og selv om det kan lyde teatralisk, ved jeg, at jeg er den eneste der kan ændre på min situation.

Dette billede er praktisk, når det kommer til kosten. Den (i mit tilfælde) hårdeste del af programmet. Det er også den del af programmet, hvor jeg får mindst støtte af mine kammerater.

Seriøst...Jeg mener SERIØST? Klager du over, at du skal spise mere, end du er vant til? Jeg ville ønske, at jeg havde dine problemer.

(Sagt af dine venner i fitnesscenteret, som gerne vil tabe sig).

Men lad os her holde os til, hvorfor det er svært for mig.

Jeg er den type, der kan gå en hel dag uden at spise. Så størrelsen på min mavesæk er tilpasset herefter. Som i - den er lille.

Af og til spiser jeg for hurtigt om morgenen. Så føler jeg mig både oppustet og kvalm. Når jeg spiser mine mellemmåltider om aftenen, føler jeg det samme. Jeg spiser ofte uden nogen appetit og for at få kørt den nødvendige mængde kalorier indenbords, må jeg spise på ren viljestyrke.

For at være ærlig, er jeg ikke på toppen her efter de første 2 uger af programmet. Og det her er ikke tidspunktet, hvor jeg kommer med en magisk formular til at ordne det. Det er simpelthen et kig ind i mit liv på dette tidspunkt i min rejse fra TYND TIL TRÆNET.

Heldigvis ved jeg, hvad der motiverer mig og jeg vil fortsætte med at klø på!

Thomas siger, at kostdelen bliver nemmere med tiden, hvilket jeg håber på. Men for nu handler det bare om at hænge i, selv om det er hårdt til tider.

Jeg håber, at dette vil hjælpe nogle af jer, når I en dag kæmper og føler, at det hele er hårdt. Nu ved du i det mindste, at der er andre end dig, der befinder sig i starten af deres 3. uge og kæmper for at få indtaget nok.

Men gæt engang - vi fortsætter med at spise og træne! :)

KOSTEN ER AFGØRENDE FOR DIN SUCCES



At gå fra TYND TIL TRÆNET handler i høj grad om kosten.

Jeg vil gerne tale om noget, jeg er sikker på, at mange tynde har oplevet.

Folk der fortæller dig, at du er privilegeret, fordi du kan spise lige, hvad du har lyst til.

Jeg har venner, som simpelthen ikke kan forstå, hvordan det at spise mere kan være svært.

“Seriøst dude! Jeg ville ønske, at jeg var dig. Ved du hvornår, jeg sidst har kunne spise lige, hvad jeg har lyst til? Det er korrekt. Aldrig!”

Som jeg ser det, kan dette koges ned til den simple sandhed, som handler om at vise empati og sætte sig selv i andres sted.

Hvis målet for mig var at tabe mig i vægt, ville udfordringen være af en helt anden kaliber. At gå en hel dag hvor jeg kun må drikke vand og spise nogle få snacks, vil selvfølgelig kunne mærkes og jeg vil på et tidspunkt blive sulten. Hvis jeg derimod skal skære 500 kalorier af min daglige kostplan, ville det ikke være det mindste problem for mig.

Men jeg anerkender, at alle ikke er lige som mig. At min metabolisme er forskellig fra andres og at mange kæmper for ikke at tage på i vægt.

Jeg forstår godt, at det er svært for andre ikke at overspise. På trods af dette kunne jeg alligevel ikke dy mig for at give svar på tiltale, da min ven konfronterede mig.

“Nå, jeg ville ønske, at jeg var i din situation. At tage på er mega hårdt. At tabe sig er det nemmeste i verden.”

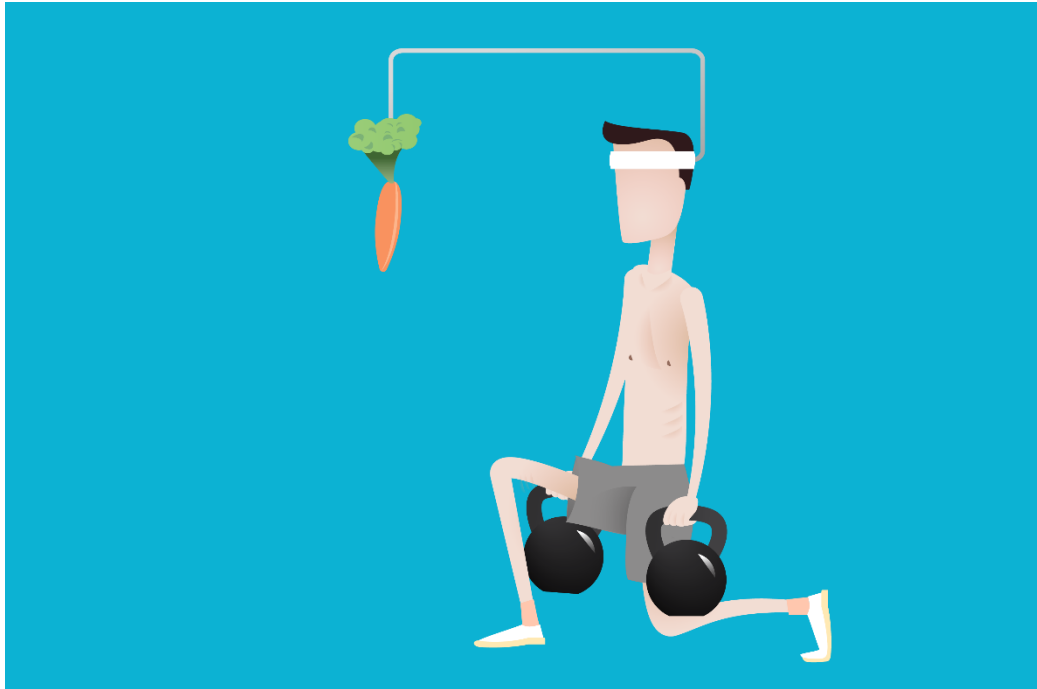
Set i bakspejlet, var det selvfølgelig en åndssvag replik at fyre af.
Der er forskellige kropstyper. Forskellige pain points. Og forskellige perspektiver.

Dette vil jeg huske fremover, og ikke lægge for mig meget i sådanne kommentarer fra mine venner.

Hvis dette også sker for dig, så husk på at dem der konfronterer dig, ikke går i dine sko og at det altid er lettere at dømme ude fra.

Vi er heldigvis mange spinkle personer, der forstår dine udfordringer med kosten og det er derfor ikke noget, du skal føle dig alene om!

SÅDAN HOLDER DU MOTIVATIONEN OPPE



På et tidspunkt i dit træningsforløb vil du formentlig ramme en mur. Eftersom kosten er en gigantisk del af din succes, er det en tosidet udfordring, du står over for. Træningsdelen og maddelen.

Hvis du begynder at "slacke" på en af disse 2 dele, vil det kunne ses på dine resultater. Dette er især vigtigt for os tynde, der ønsker at tage på i muskelmasse.

Efter at have været i gang med mit træningsforløb i ca. 2 mdr. kan jeg mærke at netop dette, er den største udfordring for mig.

At ændre mit liv og mine rutiner til at indeholde 3 træningssessioner om ugen kræver prioritering og motivation. Når jeg samtidig skal tilføje den tid og disciplin, der kræves for at få spist nok hver dag, vil jeg kategorisere hele mit "projekt" som en livsstilsændring.

Så ja, du kommer sandsynligvis også til at kæmpe på et tidspunkt.

For mig er den største udfordring stadig at få spist ordentligt hver dag. Selve træningsdelen og de rutiner det indebærer, har jeg allerede vænnet mig til – og jeg nyder virkelig at se og mærke min fremgang i træningscenteret. Og på vægten 😊

Så hvorfor kæmper jeg stadig med maddelen?

Det er ofte de små ting. I dag havde jeg for eksempel problemer med at få spist mine mellemmåltider – Årsag - Arbejdet var stressende, da jeg havde en del opgaver, som tog min tid.

Lad os kalde den del af udfordringen for **de eksterne faktorer**.

Andre gange er jeg træt om aftenen, efter en lang dag med skole, venner, lektier, fodbold osv. osv. Så det sidste jeg har lyst til, er at stå i køkkenet og lave mad.

Jeg vil kalde denne del af udfordringen for **de disciplinære faktorer**.

Disse faktorer er i sig selv ikke så forfærdelige, hvis de kun opstår i en sjælden anledning.

Med andre ord frygt ikke, hvis du skipper et enkelt mellemmåltid ved en sjælden lejlighed eller hvis du glemmer at spise et måltid. Dette er ikke verdens undergang og du kan kompensere for det, ved at spise ekstra i dit næste måltid. På den måde er intet tabt.

Pointen ved dette er, at begge af ovenstående faktorer kombineret kan bringe dig til det punkt, hvor motivationen er nede.

Hvad gør jeg så, når motivationen svigter?

For et par uger siden nåede jeg et punkt i mit træningsforløb, hvor jeg følte, at jeg flyttede mig i den forkerte retning. I stedet for at tage på i muskelvægt og blive stærkere følte jeg, at jeg begyndte at tabe mig en smule igen. Et frygteligt scenarie taget i betragtning af hvor meget arbejde, jeg lagde i projektet.

Men faktum var, at jeg grundet sygdom, havde svært ved at overskue at spise nok. Jeg følte mig samtidig skyldig, hvilket på ingen måde hjalp på problemet.

Dette var ikke en del af planen. Meningen var, at jeg skulle blive større, stærkere og sundere dag for dag, og at alt ville blive nemmere undervejs. I stedet blev jeg ramt af influenza, og måtte træde et skridt tilbage.

Det var som at få en knaldhård mavepuster, men i stedet for at blive knockoutet, rejste jeg mig op igen og kom over det.

Så hvad gjorde jeg for at kickstarte motoren igen og stoppe den nedadgående spiral?

Hvis jeg skal bruge en analogi, vil jeg sammenligne det med, hvordan jeg plejede at fixe min computer tilbage i tidernes morgen. Jeg ville slukke den – vente i 10 sekunder – og så tænde den igen. Hvis det ikke hjalp ville jeg, hvilket set i bakspejlet virker tåbeligt, slå den på toppen og prøve igen. (Det er forresten stadig sådan, at jeg fixer min router den dag i dag)

Jeg tog en weekend i sommerhus med min kæreste for at få clearet hovedet og komme mig 100 %. Mit fokus og eneste mål var, at jeg skulle i gang med at spise ordentligt igen efter min sygdomsperiode. Ingen træning. Intet arbejde.

Jeg huskede samtidig mig selv på, hvorfor jeg gik i gang med dette projekt, og hvad det betyder for mig. (Det kan være en rigtig god idé at skrive disse ting ned på et stykke papir, så du altid kan finde det frem, hvis motivationen daler eller du møder modgang).

Så det der virkelig virkede for mig, var at stoppe op og tage væk en weekend, hvor jeg kunne få samlet tankerne. Komme væk fra arbejde og stress, og kun fokusere på en ting ad gangen.

Så hvis du når et punkt, hvor du af den ene eller anden årsag, føler dig opgivende, må du ikke give op. Sæt træningen i bero for en kort stund og fokuser udelukkende på maden. Husk 80% af din succes kommer fra den energi, du tilfører din krop via kosten.

Som Thomas fortalte mig.

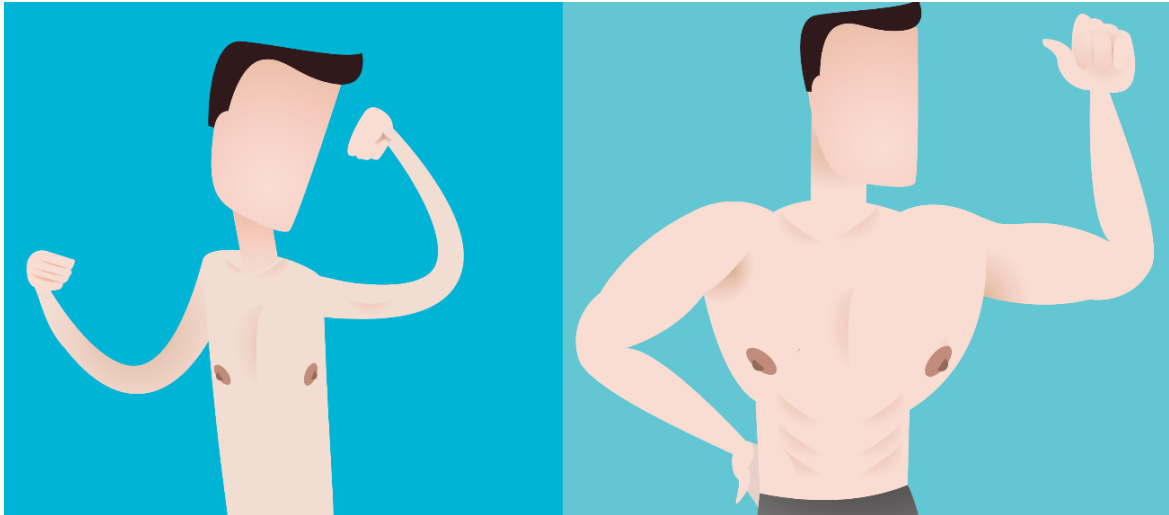
"Hellere skippe en hel træningssession end et enkelt måltid mad"

Hvis tingene begynder at blive uklare og du mister motivationen. Genstart systemet. Gå tilbage til "square one" og fokuser udelukkende på spisningen indtil du igen er fit for fight.

Når batterierne er ladet op, er du hurtigt tilbage på sporet igen og du kan begynde at kigge fremad mod fantastiske resultater.

Som altid – Keep lifting and eating guys 😊

EN FANTASTISK FØLELSE!



Efter 6 måneder med hårdt arbejde og fuld fokus på min kost og træning nåede jeg mit mål. Jeg havde i løbet af det seneste halve år taget 8 kg på i muskelmasse, og for første gang i mit liv stod jeg stolt og glad, og kiggede mig selv i spejlet.

”Undskyld mit sprog, men hold kæft hvor var jeg tilfreds med mine resultater!”

Efter en hård start, hvor specielt kosten havde været udfordrende, kunne jeg langsomt mærke, at som tiden gik, begyndte min krop at vænne sig mere og mere til at spise den mængde kalorier, jeg havde brug for på daglig basis. De sidste 3 måneder, fik jeg fuldstændig styr på mine madvaner og træningsrutiner, og det gav et kæmpe motivationsboost til at fortsætte. Selv de dage hvor kroppen hellere ville slappe af og se Netflix 😊

Det som gjorde forskellen på denne gang og mine tidligere forsøg var, at jeg igennem hele forløbet havde hjælp at hente fra Thomas, når jeg blev udfordret på den ene eller anden måde. For som du sikkert har opdaget ud fra det, du har læst ind til nu, VIL der komme tidspunkter, hvor du møder modgang. Jeg husker specielt de uger, hvor vægten stod stille, selv om jeg havde spist en masse. Det var frustrerende og ikke mindst demotiverende. Her var det fedt, at kunne spørge Thomas til råds og få tilpasset mit træningsprogram og min kostplan, så jeg hurtigt kom på rette kurs igen.

Jeg vil se tilbage på et meget lærerigt forløb, som både har hjulpet mig med at indfri mit ønske om en mere veltrænet krop, og samtidig har givet mig den fornødne viden til fremover at kunne strukturere min kost og træning selv.

Jeg håber, at denne historie om mit forløb hos Letsgain kan være en inspiration til alle jer, der ønsker en større og stærkere krop, men som af den ene eller anden årsag ikke har opnået jeres mål endnu.