



2020-02-10 08:30 CET

## Sådan bevarer du din træningsmotivation

Det er helt normalt, at man kan få følelsen af, at træningsmotivationen forsvinder, når man er nået et stykke ind i det nye år. SATS vil gerne sætte fokus på netop dette fænomen, og vi vil gerne forsøge at få flere til at holde fast i deres træningsrutiner hele året. SATS vil gerne bidrage til at styrke den generelle folkesundhed.

I samarbejde med hjerneforskeren Ole Petter Hjelle ønsker SATS at belyse fordelene ved at fortsætte med træningen på lang sigt. I bogen "Sterk hjerne med aktiv kropp" skriver hjerneforskeren, at hjernens vigtigste evolutionære opgave er at foretage gode valg. Hjernen bliver [belønnet med endorfiner og dopamin](#), hver gang man foretager et godt valg, og disse kemiske reaktioner

gør os mere opmærksomme, forbedrer hukommelsen og giver os en intens lyst- og lykkefølelse.

-Ved at foretage aktive valg kan man lettere få kontrol over både helbred og livsglæde. Når man fortsætter med træningen, bliver man "[belønnet](#)" af [hjernen](#) for alle sine smarte og gode valg, og dermed øges sandsynligheden for, at man gentager denne positive adfærd, og pludselig har man fået skabt sig en rigtig god vane. Derfor har SATS samlet en række inspirerende tips, og vi vil gennemføre en række aktiviteter, som vil bidrage til, at du fortsat kan holde fokus på din træning, også selvom motivationen svigter, eller når hverdagen føles stressende, siger Marianne Orderud, markeds- og kommunikationsdirektør hos SATS.

## **Bidrager med motivation i hverdagen**

Med det formål at få flere til at fortsætte med deres træning og opleve alle virkningerne på lang sigt vil SATS dele et par motivationstip, som man kan falde tilbage på, når man føler, at motivationen svigter:

- **Find en træningsform, som du synes er rigtig sjov.** Hvis du har det sjovt, når du træner, øges sandsynligheden for, at du fortsætter med træningen i længere tid. SATS tilbyder mere end 120 forskellige træningshold, og dermed findes der med garanti noget, der passer til dig – uanset din tidligere træningserfaring.
- **Træn sammen!** Træningsglæden maksimeres, når man træner sammen med en ven eller partner. Hvis motivationen skulle udeblive, er det også meget sværere at aflyse den planlagte træningssession. [Faktum er](#), at dem der træner på hold, i større grad lykkes med at opretholde gode træningsvaner.
- **Planlæg din træning!** Planlægning er en vigtig faktor, hvis det skal lykkes at holde fast i træningen. Alle har lige meget tid til rådighed på et døgn, og man vælger selv, hvad man bruger disse 24 timer til. Planlæg din træningsuge på forhånd, og book tid til træning i din kalender. Som nyt medlem hos SATS får du også en PT Start sammen med en personlig træner, som medvirker til, at det bliver lettere at komme i gang og finde en god træningsrutine – hvilket fører til, at man fastholder sin træning.

## **Hold fast i træningen ved at træne sammen med andre**

For at kunne fastholde sine træningsvaner hele året kan det være en fordel at træne sammen med andre, eks. på hold. Dette er noget, som er blevet [påvist i undersøgelser](#).

-Mange af vores medlemmer oplyser, at det sociale aspekt under træningen bidrager til, at det bliver endnu sjovere at træne. Vi har medlemmer, som har fundet nye venner her hos os i SATS, og vi har eksempler på medlemmer, der ovenikøbet har fundet deres partner hos os. Det skal være sjovt at træne, og vi ønsker at gøre det muligt for vores medlemmer at mødes for at dele deres træningsglæde med hinanden. Det er blevet bevist, at man kan opnå en lykkefølelse ved at udføre forskellige aktiviteter – heriblandt træning og gennem aktiviteter i løbet af februar måned håber vi at kunne bidrage til, at flere vælger at træne sammen med en ven, en bekendt eller deres partner. Det bidrager både til glæde og til bedre helbred, siger Marianne Orderud, markeds- og kommunikationsdirektør hos SATS.

### **SATS-aktiviteter i løbet af februar**

Udover samarbejdet med hjerneforskeren Ole Petter Hjelle vil der både være [events og lanceringer](#) i løbet af februar for at få flere til at fastholde deres træning. I hele weekenden omkring Valentines Day – den 14.-16. februar – holder SATS åbent hus i samtlige træningscentre, så medlemmerne får mulighed for at tage deres partner med til en træning. Desuden udsender SATS tre nye videoer med træningsinspiration til par-træning, dvs. træninger, som man kan lave sammen med en ven, kollega eller partner: [Get Stronger Together](#), [Improve Your Cardio Together](#) og [Partner Yoga](#). Disse træningsvideoer er tilgængelige for alle SATS-medlemmer på sats.com. For dem, der ikke ønsker at deltage i Valentines Day fejringen, har SATS lanceret meditationen ”[Meditation for the heartbroken](#)” som lydoptagelse.

På selve Valentines Day, den 14. februar, inviterer SATS desuden til ”[Crosstraining for Singles](#)” i SATS Falkoner, hvor medlemmer og ikke-medlemmer vil blive guidet igennem timen af vores dygtige instruktører. Efter træningen er der arrangeret et hyggeligt arrangement for alle Valentines deltagere, hvor der vil være mulighed for at stifte nye bekendtskaber. For yderligere oplysninger og tilmelding, se [www.sats.com/valentine](http://www.sats.com/valentine).

**For mere information, kontakt:**

Malin Selander  
Nordic Head of Communication & PR SATS  
[malin.selander@sats.se](mailto:malin.selander@sats.se)  
+46 70 4264006

---

## **We will make people healthier and happier**

SATS er Nordens største fitnesskæde med en stærk vision om at spille en vigtig rolle for sundheden og livskvaliteten hos alle vores medlemmer og ligeledes i samfundet. SATS tilbyder moderne træningsudstyr, højt kvalificerede personlige trænere, og det største og bedste holdtræningstilbud i hele Norden. Vi har ligeledes et stort fokus på at støtte medlemmerne udenfor vores fysiske centre, ved hjælp af onlinetræning og digitale værktøjer.

Vi arbejder hele tiden med trendforskning og nyskabelse for at være branchens bedste og mest innovative fitnesskæde.

- *SATS er en del af SATSGROUP som ejes af Altor og TryghedsGruppen. SATSGROUP omfatter mærkevarer såsom SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, HiYoga og Balance.*
- *Nordens største fitnesskæde, med i alt ca. 250 fitnesscentre i Norge, Sverige, Finland og Danmark*
- *700.000 medlemmer*
- *Ca. 10.000 ansatte, hvilket svarer til omkring 2.000 fuldtidsstillinger*
- *Tilbyder ca. 120 forskellige holdtræningstimer og specialudviklede koncepter*
- *Egen uddannelse og certificering af personlige trænere og holdtræningsinstruktører*