

Stor succes på det hemmelige hold

Ønsker du at tabe 5 kg eller mere?

I dette skoleår 2013/14 har der været oprettet et hemmeligt idrætshold med fokus på vægttab i forbindelse med træningsprojektet i 3.g. Alle 3.g'ere fik i august et tilbud om at komme på holdet, hvis de ønskede at tabe sig 5 kg eller mere i løbet af de 8 uger, som det obligatoriske træningsprojekt strækker sig over.

"Jeg synes, det var rigtig godt, det lå parallelt med træningsprojektet, for så var det ikke kun en selv, men hele ens klasse som havde fokus på sundhed, motion og ikke alt for usunde madvaner. Dette var en lettelse, så man ikke var ene om projektet".

Der var tilknyttet en idrætslærer og en diætist til holdet, som mødtes fast 1 gang om ugen til vejning, måling, oplæg samt styrketræning. Der blev lavet en individuel kost- og træningsplan i starten af forløbet + løbende justeringer.

"Jeg havde længe gået med tanker om et vægttab, men aldrig fået taget mig sammen til at gøre det. Det virkede uoverskueligt at stå med selv, da det ville kræve en livsstilsændring at ændre på min daværende krop. Det var også betryggende at have en diætist og idrætslærer med på holdet, da begge grene så blev dækket".

Efter de 8 uger skulle holdet 'klare sig selv' frem til en ny vejning + måling 6 mdr. senere. Ofte sker der det, at man kan opnå et vægttab, men dernæst falder de fleste tilbage til den gamle vægt (og mere til). Alle på holdet holdt deres vægttab, og enkelte øgede det endda markant! Navnene er fjernet, men se lige de flotte resultater efter 6 mdr. med en hektisk 3.g-hverdag:

Vægttab:

- -24,1 kg
- - 5,7 kg
- - 3,2 kg
- - 5,4 kg
- - 4,3 kg

"Jeg har opdaget, at man sagtens kan spise et stykke kage i ny og næ, uden at man svulmer op igen. Det er vigtigt for mig, at det ikke bliver "må ikke", for så kan jeg ikke blive ved med at holde en så sund livsstil, som jeg har haft under dette projekt".

Der blev hver uge målt på 6 punkter på kroppen, og nyd lige det samlede cm-tab:

- - 111 cm (6 punkter)
- - 3 cm (kun taljemål)

- - 22 cm (6 punkter)
- - 13 cm (kun taljemål)
- - 5 cm (6 punkter)

”Jeg var meget overrasket over, hvordan ændringerne på min krop kunne mærkes så hurtigt. At starte dette hold op parallelt med træningsprojektet har betydet kæmpe forandringer på kort tid. Det er fantastisk at mærke, hvordan det bare var de små ændringer i hverdagen, som fik det hele til at ske. Det handlede i virkeligheden bare om at tænke sig om”.

Vil du også være med til 'at tænke sig om' i skoleår 2014/15? Hvis du går i 3.g og har et ønske om at tabe dig 5 kg eller mere, så kan det være, at du kan få en plads på holdet (mere info følger).

”Jeg er SÅ glad for at have deltaget på dette hold! Jeg har fået det meget bedre med mig selv og min krop. Jeg er blevet motiveret til at fortsætte på egen hånd, og jeg er slet ikke færdig med at tabe mig og samtidig styrke mine muskler”.

Christina Bøhmer Vibæk, idrætslærer på Rødkilde Gymnasium

