

Indledning: Løb er blevet en meget populær motionsform for både voksne og børn. Der afholdes hvert år mange motionsløb rundt om i Danmark. Mange løbere løber op til flere maratons løb om året. Løb forbindes med sund livsstil, styrker selvværdet og får humøret til at stige.

Indhold: Men ud over at løb er sund som motionsform, viser det sig, at for hver tyvende dansk motionist udvikler træningen sig til afhængighed af løb. Det kan betyde, at man ikke har tid til familie og venner, fordi man heller vil løbe og passe sin daglige træning, så man udvikler træningsafhængighed.

Ekspert: Ifølge praktiserende psykolog Mmm Rrr rammer det ofte personer, som har det svært af forskellige årsager, det kan være, at de har mistet deres job, eller bare har problemer med andre dele af livet. Så bruges det som en form for flugtvej. De overhører deres kropslige smerter, og begynder måske at løbe mere, og sætter nye og mere ekstreme mål, for at opnå anerkendelse og psykisk tilfredsstillelse.

Argumenterer for

Argumenterer imod.....

Eksperternes meninger.....

Din mening

Afslutning/ konklusion.....

antal ord 200-500

Skriv fx:

- om hvad du skal gøre for at komme ud af træningsafhængighed.
 - sammenlign med andre former for afhængighed?
 - hvad er din mening og holdning til løb og træningsafhængighed?
1. Hvad betyder ordene: *nedprioriterer- immunsystem-trimmet-signalstoffer, perfektionist, egofokus, ekstrem, tabu, reelle, kick, euforisk*

