

Test din træningsafhængighed

<i>Sæt ét kryds for hvert udsagn</i>	Meget uenig	Uenig	Hverken enig/uenig	Enig	Meget enig
1. Træning er det vigtigste i mit liv.	1	2	3	4	5
2. Jeg træner så meget, at min familie og venner bliver frustrerede eller bekymrede.	1	2	3	4	5
3. Jeg bruger træning til at ændre humør (f.eks. for at få et kick, energi eller slippe væk fra problemer).	1	2	3	4	5
4. Jeg øger hele tiden min træning, men synes alligevel, at jeg kunne træne mere.	1	2	3	4	5
5. Hvis jeg går glip af et træningspas, bliver jeg rastløs, irriteret eller trist.	1	2	3	4	5
6. Selvom jeg skærer ned på min træning, ender jeg alligevel med at træne lige så tit som før.	1	2	3	4	5

Læg de seks tal sammen.

Hvis du har en samlet score på 24-30, har du sandsynligvis udviklet træningsafhængighed.

Hvis du tilmed kan svare *ja* på mindst to af de følgende spørgsmål, bør du ændre dit forhold til motion og sport, så du ikke ender som idrætsinvalid.

A. Jeg træner ofte på trods af smerter og skader.

B. Jeg har ofte skyldfølelse over ikke at træne nok.

C. Mine præstationer er blevet dårligere som følge af overtræning.
