

”Uthållighets-burn out” – när man inte lyssnar på kroppen.

En föreläsning med multisportaren Scott Cole

Som framgångsrik multisportare under mer än 15 år har Scott också blivit en expert på träning. Duktig på att pressa sin kropp mot nya höjder och att flytta dess mentala och fysiska gränser. Han jobbar som coach för uthållighetsatleter, allt ifrån de som vill komma igång och uppnå enklare mål till elitmotionärer med höga krav på sin egen prestation.

Men vad händer när det går för långt och man låter huvudet bli ”autopilot” och bestämma över kroppen? Ett problem som idag blir allt vanligare hos motionär och eliten, mycket på grund av dagens tidspress, våra egna förväntningar, samt den “over achieving”-kultur som vi ofta präglas av. Hör Scott berätta om sin multisportkarriär, om spännande tävlingar världen över och vad som hände under 2015, då han tappade bort den viktiga kopplingen mellan kropp och själ och helt enkelt slutade lyssna på kroppen.

Föreläsningen innehåller:

- Scotts upplevelse av uthållighetstävlingar världen över; t.ex. Coast to Coast på Nya Zeeland, Åre Extreme Challenge och etapptävlingar i Kina.
- Vad är överträningssyndrom? Handlar det verkligen om endast den tränings biten?
- Vad är stress och hur påverkar den kroppen? Är det alltid negativt?
- Vad är relationen mellan huvud (“kontrollcenter”) och kroppen (motorn)?
- Varför är det mer relevant än någonsin att tala om överträningssyndrom (OTS) hos uthållighetsidrottare från alla ambitionsnivåer?
- Health vs Fitness: Är vältränade idrottare nödvändigtvis hälsosamma?



Holiday *Club*

5 november, Kl 19.30-20.45 Kostnad: 200 kr. Kostnad för deltagare på Åre Sustainability Summit: 150 kr.
Fikabuffé ingår. Fina priser från Scotts sponsorer (Thule, Clif Bar, WoolPower, Suunto, m.m.)

Boka på 0647-12060

Antalet platser är begränsat. Betalning sker i förskott via webblänken som skickas via email.
Läs mer på www.scottcole.se