

Träningsberoende



Identifikation för träningsberoende enligt Grove och Zillman 2004.

- Ökad träningstolerans (det krävs allt större mängd träning för att uppnå positiva effekter)
- Abstinensbesvär (ett missat pass ger upphov till ångest/oro, nedstämdhet aggression, skuldkänslor och kroppsliga symtom).
- Överdriven tids investering (träningen upptar merparten av den vakna tiden, även när personen inte är aktiv tänker han/hon på aktiviteten)
- Allt annat är oviktigt (träningen prioriteras på bekostnad av allt annat inklusive familj, vänner och arbete).
- Negativa effekter (akuta eller överbelastningsskador, nedsatt immunförsvar och andra negativa effekter av för mycket träning i kombination med dålig återhämtning uppstår).
- Bortseende från de negativa effekterna (trots att personen är medveten om den överdrivna träningens negativa konsekvenser kan han/hon inte sluta, träningsbeteendet har blivit tvångsmässigt).