

Hellere lidt end ingen motion

Corona-krise har gjort det svært for mange at holde sig fysisk aktive. Men selv kort tids manglende motion har betydning for sundheden. Brug maj til at komme i gang igen og sæt et realistisk ambitionsniveau.

Af fysioterapeut, faglig redaktør Vibeke Pilmark

Det har ikke været helt let under corona-krise at motionere, som man plejer. Når man ikke kan besøge familie og venner, skal begrænse sine indkøb så meget som muligt og ikke kan gå i teater, biograf eller til sport, er det mere end svært at få fysisk aktivitet ind i hverdagen.

For selvom internettet og aviserne kommer med mange gode forslag til træningsprogrammer, kan det for de fleste være mere end svært at tage sig sammen. Den kendte professor Bente Klarlund anbefalede i den første uge med karantæne, at alle skulle huske at motionere. Hun refererede blandt andet til et forskningsprojekt, hvor forskerne bad en gruppe unge, raske forsøgspersoner at undlade at motionere og i stedet sidde stille så meget som muligt. Allerede efter 14 dage havde forsøgspersonerne udviklet forstadier til diabetes, tabt muskelmasse og fået mere fedt i blodet og omkring de indre organer.

Det positive er, at man selv kan gøre noget for at blive mere aktiv, og dermed undgå mange af de symptomer, der kommer med det stillesiddende liv. Og bare

lidt mere aktivitet kan gøre en kæmpe forskel.

Planlæg flere motionsaktiviteter

Der kan være mange gode grunde til, at det er svært at få motioneret regelmæssigt. Karantænen i forbindelse med corona-krise er en af dem, men det kan også være smerter, manglende tid, vejret, "jeg nåede det ikke i dag" eller jeg "orke det ikke".

Det kan være en god idé, at have flere forskellige motionsaktiviteter, man kan vælge mellem, alt efter humør, tidspunkt på dagen og den tid, man har til rådighed.

De forskellige aktiviteter kunne for eksempel være: gåture, gå op og ned ad skammel, 10 minutters dans på stuegulvet, eller 10 minutters træning med en "virtuel" instruktør. I begyndelsen af corona-krise valgte en del fitnesscentre, fysioterapeuter, Dansk Firmaidrætsforbund, yoga- og danselærere at tilbyde træningsprogrammer på Facebook, Youtube og andre steder på nettet. Mange af programmerne er gratis, men der er også mange, der kræver abonnement.

Intensitet, hyppighed og varighed

For at påvirke hjerte og kredsløb kræver det, at man får pulsen op. En vis intensitet i den fysiske aktivitet er derfor nødvendig. Når du går, løber eller danser, kan du veksle mellem høj intensitet, hvor pulsen stiger og lidt lavere intensitet, hvor du får styr på vejtrækningen.

Du skal så vidt muligt sørge for at få pulsen op hver dag. Tag trappen eller gå op ad en bakke i rask tempo eller andet, der sætter kredsløbet i gang.

Selvom det selvfølgelig er godt at gå en lang tur hver dag, så er det ikke altafgørende. Du kan også vælge at gå to gange om dagen kortere ture eller hver anden dag og lidt længere.

Bente Klarlund har i sin bog Gå-Bogen beskrevet de mange gevinster, der er ved at gå. Her kan du få mere inspiration til en let måde at få en mere aktiv livsstil.

Brug foråret til at få de gode vaner.

Rigtig god fornøjelse!



MOTIONSAKTIVITETER

HURTIGT OVERSTÅET

Step:

- brug en lille stabil skammel, en træstub eller en stak leksika og step og ned 3x10 gange (øg gradvist antallet). Husk at gå skiftevis op med højre og venstre ben.

Høje/halvhøje knæløft:

- tag 5 minutter med høje eller halvhøje knæløft. Hvis du ikke kan hoppe, kan du alligevel få pulsen op, hvis du fortsætter lidt længere tid.

Sprællemænd:

- tag 5 minutters sprællemændshop (arme og ben ud til siden). Hvis du ikke kan hoppe, udfører du samme bevægelse uden hop og i hurtigt tempo.

HAR DU LÆNGERE TID (20 MINUTTER)

Intervalgang eller løb:

- gå 5 minutter i almindeligt tempo, sæt tempoet op i 5 minutter, sæt tempoet yderligere op i 5 minutter, og slut med at komme ned i almindeligt tempo i 5 minutter.

Cykeltur:

- tag dig en rask cykeltur på 20 minutter, start langsomt og sæt tempoet op.

LÆNGERE TID (30-90 MINUTTER)

Gå eller cykle en lang tur

Osteoporoseforeningens lægetelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver torsdag kl. 16.00-18.00. Ved telefonen sidder overlæge Henrik M. Jensen, afdelingslæge Torben Harsløf, læge Tanja Sikjær og læge Jakob Præst Holm.

