

# Træning

## i en coronatid

Det er koldt, det er mørkt, og måske er der glat på fortovene udenfor.

Oveni lægger corona en skygge, der får mange til at holde sig mere hjemme. Men selvom det er vinter, skal man huske at passe godt på sin krop. Og balance, styrke og kondition kan sagtens trænes derhjemme.

· Af Lone Drejet

Det betaler sig at sætte tid af til motion og træning, og en regelmæssig indsats vil kunne give gode resultater efter 1-2 måneder. Længere skal der ikke til for at øge sin mobilitet, styrke - i mange tilfælde også knoglemineraltætheden (T-score). Eventuelle smerter aftager også ofte, når man arbejder aktivt med sin krop.

Derfor må man ikke forfalde til inaktivitet, selvom man i vinterperioden kan være fristet til at holde sig hjemme i stedet for at komme ud på den daglige spadseretur eller tage afsted til træning.

På foreningens hjemmeside, [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk) kan du - under afsnittet "Hverdagens træning og motion" - finde videoer med træningsprogrammer til personer både med og uden sammenfald/brud. Her finder du også fysioterapeut Vibeke Pilmærks motionsside med anbefalinger til gode øvelser, der styrker kroppen.

### Husk balanceøvelserne

Det er også vigtigt at huske at træne sin balance. En god balan-

ce øger trygheden ved bevægelse og kan bidrage til, at man er tryk ved at færdes ude, også når vejene kan være glatte. Balancetræning er ikke anstrengende, den største udfordring er at huske at få det gjort.

Fysioterapeut Klaus Middelbo fra Kildeskovshallens Fysioterapi har følgende anbefalinger til balancetræning:

**”Selvom det er vinter, skal man huske at passe godt på sin krop**

”Gør det til en vane at stå på ét ben, mens du børster tænder. Skift stilling, så du står med forskudt benstilling, på line eller med samlede fødder. Luk øjnene imens, hvis du kan. Støt evt. med den ene hånd på håndvasken. Du kan også udfordre balancen ved at bevæge dig rundt på forskellige underlag. Balancetræning er nemlig ikke kun konkrete balanceøvelser. Almindelige aktivite-

ter såsom at gå op og ned ad en trappe, at gå på brosten, i sand eller hen over en græsplæne kan - afhængigt af ens udgangspunkt - også bidrage til at styrke balancen,” fastslår han.



## Motion og træning: Hvor tit og hvor meget?

Generelt bør man minimum bevæge sig med moderat intensitet i 30 minutter dagligt - eksempelvis ved at gå en tur i rask tempo. Herudover bør man træne balancen i 15 minutter hver dag og styrketræne to gange om ugen i minimum 30 minutter. Gå gerne til grænsen, men lyt til kroppen og mærk efter. Det handler om at holde sig sund og styrke kroppen. Ikke om at overanstrenge den.

Kilde: Klaus Middelbo, Kildeskovshallens Fysioterapi