

Sådan kommer du i gang med motion

Du behøver ikke at træne som en verdensmester for at høste udbyttet af en aktiv livsstil. Hvis bare du formår at komme op på en halv times daglig motion, og krydre denne med et par timers decideret idræt, er du godt på vej til en sundere krop. Inden du slår armene ud og resignerer overfor anbefalingen, fordi tiden simpelthen ikke rækker til at motionere i timevis hver uge, så læs lige videre. Det er nemlig slet ikke nødvendigt at fylde ugeprogrammet med alverdens nye aktiviteter, for at give motionen et gevaldigt løft.

Motion i hverdagen

Størsteparten af den ugentlige motion kan sagtens bestå af hverdagsaktiviteter, der problemfrit integreres i det øvrige dagsprogram. Helt almindelig transportcykling, trappen i stedet for elevatoren, en rask gåtur med hunden, leg i haven sammen med børnene, alt tæller med og er fortrinlige hverdagsaktiviteter der bidrager til den sunde livsstil. Jo mere du rører dig, jo bedre er det for kroppen.

Intensiteten under hverdagsmotionen behøver ikke være synderligt høj. Det er en udbredt misforståelse, at motion skal være hård før den virker. Tværtimod er det glimrende at gå en tur i rask tempo. I forhold til at forebygge blodpropper, er det næsten lige så virkningsfuldt som at dyrke idræt på højt niveau. Med lidt relativitet og justering af en vane eller to skulle det således være en snild sag at få den halve times motion i hus.

Selv motion på et begrænset niveau har en forebyggende effekt på hjertesygdomme, risikoen for blodpropper, forhøjet blodtryk og stivhed i muskler og led. Begrænset motion bedrer også immunsystemet, mens for voldsom motion dog synes at nedsætte immunsystemets virkning.



Når vi vedblivende pointerer, at målet bør være en halv times daglig motion, og ikke 3 ½ times motion om ugen, skyldes det, at en del af motionens sundhedseffekt, for eksempel på indholdet af visse fedtstoffer i blodet, er akut og aftager inden for få dage. Derfor opnår du maksimal gevinst af motionen, hvis den udføres hyppigt. Ideelt set hver eneste dag, året rundt. Det kan betyde, at du om vinteren bør se dig om efter andre motionsmuligheder end i sommerhalvåret, hvor det falder mere naturligt at cykle på arbejde eller spadsere en tur. Det er faktisk kun fantasien, der sætter grænser. Selvfølgelig er det optimalt at motionere i længere tid af gangen, men det er bedre med flere små 'træningsintervaller' end slet ingen motion.



Få pulsen i vejret

Hverdagsmotionen udgør fundamentet i den aktive livsstil. Helt perfekte bliver dine motionsvaner dog først, hvis du ind i mellem presser pulsen i vejret. At der skal sved på panden et par timer om ugen skyldes, at talrige videnskabelige undersøgelser har dokumenteret værdien af at udfordre kredsløbet. Først når motionen bliver en smule anstrengende og vejrtrækningen presset, forbedrer du nemlig din kondition for alvor. Og det er netop den bedre kondition, der er det bedste værn mod velfærdssygdomme, som sukkersyge, blodpropper og visse kræftformer. Samtidig vil vægtbærende træning som løb, boldspil og discipliner, der indeholder hop og spring styrke knoglerne og danne et værn mod knogleskørhed.

En rask løbetur vil være en rigtig god træningsform, men der findes en lang stribe alternativer. Hvad du vælger at give dig i lag med bør først og fremmest afhænge af dine interesser og muligheder. Hvad enten du

vælger spinning eller aerobic i fitnesscenteret, spiller bold med kammeraterne, går med stave, ror på vandet eller på anden måde engagerer dig i en konditionskrævende idræt, vil du få stort udbytte af træningen. Sørg blot for at holde ved den, for den sundhedsmæssige effekt udfolder sig primært i det lange løb.

De seneste år er der kommet øget fokus på at supplere kredsløbstræningen med styrketræning. Årsagen er, at forskere har dokumenteret talrige gevinster ved jævnligt at belaste musklerne hårdt. For ældre mennesker er den primære gevinst, at de bevarer styrke og mobilitet. De lidt yngre kan glæde sig over, at for eksempel ryg og skuldre har det bedre, hvis musklerne er stærke. For begge grupper gælder, at styrketræningen gennem øgning af kroppens muskelmasse bidrager til et højere hvilestofskifte. Som supplement til kredsløbstræningen vil det derfor være helt eminent at stimulere musklerne gennem decideret styrketræning.

Hvorfor skal vi motionere?

Der er mange argumenter for, hvorfor motion er nødvendig. For de fleste handler det om at minimere risikoen for sygdomme både på kort og lang sigt, samt at nyde godt af det psykiske og fysiske velvære, motion giver.

Inaktivitet betyder, at vores muskelstyrke, kondition og knoglemasse falder, og vores ledbrusk og ledbånd bliver svagere. Det eneste, der ikke falder så forholdsvis meget, er appetitten, så der er risiko for, at fedtdepoterne øges.

Ønsker du, at tabe dig, er en kombination af sund kost og motion det, der giver bedst mulighed for et øget og varigt vægttab. Træning gør, at det ikke er muskelmasse du taber og desuden øges energiomsætningen både under og efter træningen.

Det må aldrig blive surt at motionere!

En gang imellem kan det da godt være lidt surt at motionere. Man kan være træt eller uoplagt, men prøv at se om ikke du kan lokke dig selv af sted alligevel. Ofte har man det godt bagefter. Hvis man dyrker regelmæssig motion, skal man tillade sig selv en fridag. Det kan være, at det er kroppens signal om, at den trænger til en fridag. Når man træner med en vis intensitet, er det nemlig også vigtigt at holde nogle pauser, så kroppen kan komme sig igen og bygge nye energidepoter op - det der også kaldes at restituere sig.

Hvis det altid er surt at motionere, kan det være fordi, man har valgt den forkerte form for motion eller måske motionerer for hårdt. Det kan også være, man skal finde nogen at motionere sammen med.

Har man ikke lyst til andet så gå i det mindste en tur på minimum en halv time flere gange om ugen og nyd naturen og verden omkring dig. Husk på at bevægelse og en vis portion anstrengelse er nødvendig, for at vi kan fungere godt, både i krop og sjæl!

