

## GENERELLE RÅD OM MOTION

### Trin 1 – for dig der er utræn

**NEAT\*** = Non Exercise Activity Thermogenesis – De små bevægelserne i hverdagen der gør en varm i kroppen. Tag trappen istedet for elevatoren, skift fjernsynskanal med tasterne på fjernsynet istedet for med fjernbetjeningen, vask op i hånden. Bevæg dig alt det du kan. Køb lidt ind hver dag og brug fødderne eller cyklen istedet for at bruge bilen en gang ugentligt. Brug legemet i stedet for husholdningsmaskiner og bil.

**NEAT** kan måles med en skridttæller som man har i lommen fra morgen til aften, f.eks. **Omron Walking Style III**. Det kræves 10.000 skridt/dag (= ca 5 km) for at vedligeholde det fysiske helbred. Begynd med at bevæge dig som du plejer og før dagbog over hvor mange skridt du går hver dag. Beregn dit gennemsnit efter en uge.



Sæt derefter et mål, f.eks. at opnå 10.000 eller 15.000 (godt for vægttab) skridt/dag et år ind i fremtiden. Det tager nemlig ca. 6-12 måneder for ledbånd, sener og muskeltilhæftninger at følge med i væksten når du bliver stærkere. Musklerne vokser hurtigst. Træner man for hårdt begynder musklerne at bli ømme i tilhæftningerne og man kan få kronisk værk.

Føl efter i kroppen når du træner. Har du konstante eller tiltagende smerter uge for uge, så træner du for hårdt. Reducer belastningen (tempoet, varigheden, distancen) til smerterne aftager. Hold eventuelt pause med træningen. God træning giver smerter og ømhed dagen efter, men skal ikke føles 2 dage efter træning!

Regelmæssig langsom træning er vigtig. Hellere 30 min om dagen end 1 time 2 gange i ugen. Opdel gerne de 30 minutter til 10 minutter morgen, middag og aften. Kroppen har det bedst med at være i kontinuerlig men langsom bevægelse. Husk at 1 min på cykel  $\approx$  ca. 110 skridt.

### Trin 2 – Når du har gået i 6-12 måneder

Nu er du forhåbentlig blevet af med nogle kilo og har det bedre i dine led (knæ, hofter, ankler). Dit stofskifte er forbedret og du er nu parat til at begynde at konditionstræne. Det vil sige, at træne hjerte og kar for at bremse karforkalkning, blive friskere og mere sund. Dette gør du nemmest ved INTERVALTRÆNING; gå 2 minutter langsomt, derefter 2 minutter så hurtigt at du næsten begynder at svede (du skal kunne tale men ikke synge), derefter går du 2 min. langsomt igen osv. Gå gerne 10 min. på denne måde 3 gange dagligt. Med stave bruger du 30% mere energi og får trænet arme, skuldre, ryg og mave. Desuden får du bedre balance og kan måske bevæge dig hurtigere. Intervaltræning kan udføres ved svømning, cykling, på cross-trainer, i romaskine og ved løb.

### Trin 3 – Du har nu intervaltrænnet i 1 år

**HIT\*** = High Intensity Training. Under 20 sekunder tager du i alt det du kan. Hold pause til vejtrækning og puls er faldet til det normale. Gentag øvelsen 2 gange. I alt 20 sekunder x 3 hveranden dag, resten af livet. Med denne træningsmetode har man videnskabeligt kunnet måle sækning af kolesteroler (der fører til karforkalkning) og øgelse af insulinfølsomheden allerede efter 2 uger og hurtigere puls og blodtryksstigning ved belastning efter 6 uger, som tegn på bedret kondition.

\* Kilde: Dokumetar ”The truth about exercise” af den engelske læge og BBC producent Michael Mosley. BBC Horizon 2012.

Bøger: Prof. Bente Klarlund Pedersen: ”Skridttællerbogen”, ”Recept på motion – motion som forebyggelse” og ”Motion på recept – motion som behandling”.