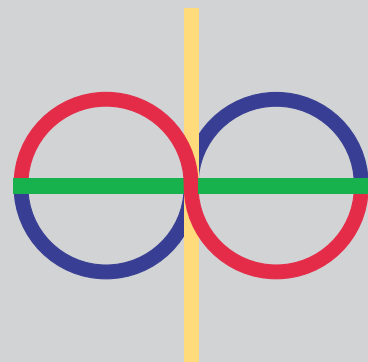


# 10 nemme øvelser 40 råd om fitness



## FITNESS

### fysisk aktivitet, motion, træning

“Har du ikke tid til at dyrke motion nu, må du sætte tid af til sygdom senere”.

**Fitness = allround motion og træning** – giver:

- VELVÆRE, OVERSKUD, GODT HUMØR
- Stærkere muskler, knogler, hjerte og lunger
- Mindre fedt (Obs.: Aldrig via slankekur)
- Bedre humør, større selvtillid, mindre stress
- Bedre koncentrationsevne
- Bedre helbred, mindre sygdom, færre smerter
- Mere energi til alt andet, holder kroppen UNG

En 30-årig mand, der ikke bevæger sig til dagligt kan regne med at leve næsten 3 år længere, hvis han begynder at røre sig 30 min. om dagen. For en kvinde er gevinsten endnu større, nemlig godt 4 år. Og man bliver vel at mærke ikke syg i hovedparten af den forlængede levetid.

#### Motion som forebyggelse

Åreforkalkning, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjerte og hjerne, visse kræftformer, knogleskørhed (obs.: svømning >< stavgang) og depression.

#### Motion som behandling

For nogle gælder, at de er i særlig risiko for at blive syge. De kan have behov for *fysisk træning som eneste behandling*, eller som supplement til anden behandling. Fysiske træning/motion er særligt god ved: Forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, insulinresistens, fedme og psykisk sygdom.

Fysisk træning er også et vigtigt led i behandlingen af personer, som allerede har sygdomme som fx: Hjertesygdom, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL også kaldet rygerlunger), åreforkalkning i ben og smerter (claudicatio intermittens) og slidgigt.

# 40 GODE RÅD OM FYSISK AKTIVITET, MOTION, TRÆNING – FITNESS

Uddrag og inspiration fra **77 gode råd om Kost, Rygning, Alkohol, Motion** (se alle 77 på [http://www.dai-sport.dk/uploadede/Pixibog\\_KRAM\\_2008.pdf](http://www.dai-sport.dk/uploadede/Pixibog_KRAM_2008.pdf)) – samt tilføjelser og kommentarer samt 10 gode, nemme, sunde øvelser - **øvelser som har stor betydning for din sundhed, her og nu og fremover**

## FYSISK AKTIVITET

- 1) Gå tur** med din hund – også den du ikke har.
- 2) Tag trappen** i stedet for elevator og rulletrappe.
- 3) Dyrk sex** så tit som muligt.
- 4) Lad bilen stå** når du skal ud og handle – det giver god styrketræning at bære varerne hjem.
- 5) Brug cyklen** i stedet for bilen.
- 6) Tag cyklen** med ind foran TV.
- 7) Slå græs** med den manuelle plæneklipper og klip hæk med håndsaksen.
- 8) Stå af bussen før** – 1 eller 2 stop før du skal af
- 9) Parkér bilen lidt væk** fra bestemmelsesstedet.
- 10) Bevæg dig mens du venter** på tog eller bus.
- 11) Motionér på jobbet**  
Brug de sidste 5 min af din frokostpause til at gå en lille tur – inviter din kollega med.
- 12) Sørg for at få nok søvn.**  
*[motion gør dig behageligt træt].*
- 13) Gør rent** – der er motion i skidtet.

## ALMEN MOTION

- 14) Gå 10.000 skridt dagligt.**
- 15) Brug skridttæller.**
- 16) Dyrk motion 30 min. om dagen**  
af moderat intensitet.
- 17) Gå langsomt i gang** – hvis  
du er uøvet.

---

Tip: Du kan teste formen med flere tests. Se [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk).

---

### HVILEPULS; MORGENPULS I SENG

Find den ved at føle ganske let på halsen og tæl pulsslagene i et helt minut (ligger normalt mellem 40-70).

### MAKSIMALPULS; HØJESTE PULS

Findes ved maksimal anstrengelse – det er ikke for begyndere/motionister: Spørg din læge og en dygtig personlig træner. Beregnet maksimalpuls:  $220 - \text{alder}$ , eller  $208 - 70 \% \text{ alder}$  (over 40 år), er meget usikker, +/- 20-30 slag!

### KONDITAL; DIN EVNE TIL AT OPTAGE ILT (ENERGI) IFT. KROPSVÆGT

Det kan testes med maksimalt arbejde på avanceret udstyr eller beregnes omtrentligt ud fra en indirekte test, fx en gangtest – se [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk).

## MOTION/TRÆNING/FITNESS

- 18) Find dig en motionsmakker**  
– så kommer du lettere afsted, eller deltag på et motionshold.
- 19) Vælg motion du holder af**  
– det er holdbart i længden.
- 20) Træn varieret** – ude og inde.
- 21) Trap langsomt op.**
- 22) Lyt til din krop** og pep den op.
- 23) Vælg udstyr der passer** til aktiviteten, især skoene er vigtige.
- 24) Motionér ikke under sygdom**  
– om muligt anbefales let motion.
- 25) Lav dit eget motionsprogram,**  
eller få hjælp dertil (evt. på net  
– tjek bl.a. <http://dr.dk/Motion>
- 26) Få målt dit kondital** regelmæssigt med en gangtest.
- 27) Få målt din hvilepuls** og din maksimalpuls. [Brug 'Borg']
- 28) Husk at holde hviledage,** så kroppen kan restituere [gælder især efter styrketræning].

### 29) Træn udholdenhed og styrke

i maskinerne i et motionscenter  
[eller styrketræn derhjemme].

### 30) Husk at træne bækkenbund,

og du (M/K) skal blive ved med  
det hvis du fortsat vil 'holde tæt'

### 31) Træn kondition og kredsløb

– aktiviteter der gør dig forpustet.

### 32) Træn dine knogler

ved f.eks. stavgang og/eller løb.

### 33) Suppler med intensiv aktivitet

som løb, spring, hop og dans  
2 gange [2 x ½-1 time] ugentligt.

### 34) Træn balancen [hver dag] –

stå på et ben mens du venter  
på bus eller skræller kartofler  
– prøv også at lukke øjnene.

### 35) Træn din reaktionsevne [tit]

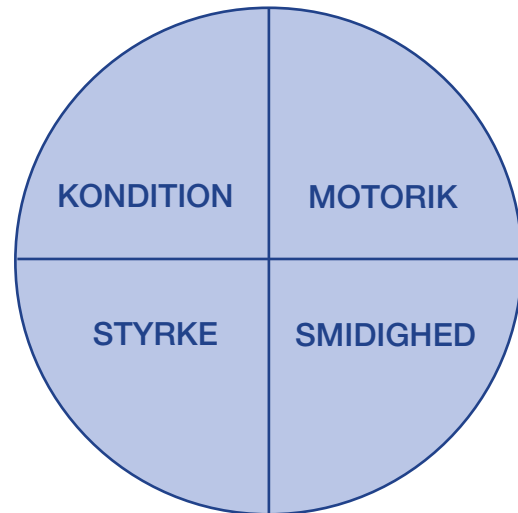
ved boldaktiviteter, badminton  
og tennis.

### 36) Træn din bevægelighed og

smidighed i muskler med yoga,  
gymnastik, bold og svømning.

### 37) Brug tid på at strække

musklerne hver gang du har  
motioneret.



#### KONDITIONSTRÆNING

Gang, løb, dans, leg, boldspil  
3 - 5 gange om ugen  
20 - 60 minutter per gang  
Puls: 60-90 % af maksimalpuls eller:  
Borg skala: 4 - 7 (let - meget anstrengt)

#### STYRKETRÆNING

5 - 10 øvelser for de store muskler  
8 - 12 gentagelser i træk af hver øvelse  
1 - 3 sæt af hver gruppe gentagelser  
1 - 3 dage om ugen (helst 2 dage)  
20 - 60 minutter per gang

#### MOTORIK OG REAKTION

Leg, koordinations- og balanceøvelser  
1 - 7 dage om ugen (helst 2-3 dage)  
5 - 60+ minutter per gang

#### BEVÆGELIGHED/SMIDIGHED

Stræk for store, evt. små muskler  
3 - 7 dage om ugen  
2 - 60 minutter per gang  
15-60 sekunder per stræk (gentag evt.)

## RÅD VED SKADER *[sjældne]*

### 38) Gå til læge.

### 39) Husk skader skal have tid

til at hele – de skal aldrig motioneres væk. Brug alternativ træning i skadesperioder.

### 40) Træn dig langsomt op igen.

[Få evt. hjælp af en fysioterapeut]

### RICE-PRINCIPPET

Hvis du får en akut skade, bør du kende RICE-princip *[‘førstehjælp’]*.

**R** = Rest / hvile. Stop din aktivitet straks.

**I** = Ice / Is. Nedkøl det skadede sted.

**C** = Compression / Kompres. Læg en stram forbindelse. Dog må den ikke afklemme blodtilførslen.

**E** = Elevation / Løft. Placer den skadede del over hjertehøjde, så hævelsen mindskes.

## 10 FITNESS TIPS

- 1. Varm altid op**  
med 5-15 minutters let aktivitet
- 2. Fokuser**  
Koncentrer dig om øvelsen
- 3. Nyd øjeblikket, nuet**  
Kroppen elsker at motionere
- 4. Lyt til kroppen**  
Du må gerne mærke kroppen, endda træthed og lidt ømhed, men aldrig smerte
- 5. Træn rigtigt**  
Fitness er nemt – bliver endnu bedre, jo mere rigtigt du gør det
- 6. Vælg fornuftige øvelser**
- 7. Modtag instruktion**
- 8. Lav ikke for meget, for hurtigt**
- 9. Køl ned** – efter pulstræning
- 10. Stræk ud efter behov**

# 10 NEMME ØVELSER

## 1. Ret dig op

En flot kropsholdning kræver en smule muskelarbejde og får i løbet af 1 sekund kroppen (og maven) til at se bedre ud)



## 2. Træk vejret dybt og roligt

Dyb vejtrækning sætter de indre muskler i gang og strammer op indeni. Prøv 5 sekunder indånding/5 sekunder udånding.

## 3. Stræk kroppen

Bøj bagover, stræk forsiden  
Bøj fremover, stræk bagsiden  
Bøj til siden, stræk siden  
Drej fra side til side, stræk midten



## 4. Stræk hals (og nakke)

Et bevægeligt halsparti letter hverdag og motion – og giver bedre vejtrækning. Bøj hovedet bagover (roligt), fremover, til siden, og drej til højre og venstre.

## 5. Bøj benene (3 x/uge)

Lav benbøjninger, så dybt som du kan (med hæle/fødder helt i gulvet), lav 8-16 stk. Start med små benbøjninger. Roligt med ret, oprejst ryg. Knæ/lår peger lige frem, samme vej som tæer



## 6. Stræk armene (3 x/uge)

Sæt hænder på væg, bord (solidt) el. gulv  
Bøj arme/sænk kroppen, stræk arme/retur  
Strammer bryst, arme, skuldre og mave op!



## 7. Stræk og bøj ryg (3 x/uge)

Lig på maven, arme til siden, løft ryggen op, træk arme op/bagud som vinger, 8-12  
Lig på ryggen, arme fremad, bøj overkrop op, sænk ned. Op/ned uden pause, 8-12



## 8. Hold balancen

Stå på 1 ben så tit som muligt (begge ben)  
Variation: Bøj, ned og op i standben.  
Variation: Tip krop frem og tilbage (T-tip)



## 9. Strit med fingrene

Lav fingergymnastik – stræk og bøj fingre så meget som muligt.

## 10. Strit med tæerne

Helst uden sko, men også gerne inde i skoene:  
Løft tæerne op og ud, træk tæerne lange/fremad, krum tæerne sammen

