

Generelt

Gå hurtigt for kredsløbet
Gå i ujævnt terræn for balancen
Gå på trapper for styrken
Gå langt for sindet
Gå sammen med andre
- det er hyggeligt, og det forpligter!

GÅ! så går det nok

Når bare man bliver ved med at gå – så går det nok, skrev Kierkegaard for næsten 170 år siden. I dag går vi langt mindre end dengang, og det er ærgerligt. For gang har, som Kierkegaard påpegede, en lang række positive gevinster for krop og sjæl.

“

Tab for alt (i verden) ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå fra den.

Søren Kierkegaard

Kierkegaards århundrede gamle filosofi giver stadig mening. Aldrig har der været så stor fokus på motion, og aldrig har mennesket dog bevæget sig så uendeligt lidt i hverdagen.

Der er på få årtier sket en stor ændring i menneskets aktivitetsniveau; fysisk arbejde er erstattet af stillesiddende arbejde, transport foregår overvejende i bil, bus og tog; fritiden tilbringes ofte siddende. Men menneskekroppen er skabt til at variere mellem bevægelse og hvile, og stimuleres kroppen ikke tilstrækkeligt, taber vi kondition, muskelmasse, knoglemasse, ja sågar hjernemasse. Dette kan modvirkes – alene ved at gøre det modsatte: Være aktiv!

Aldrig for sent

”Sig mig; ved du godt hvor gammel jeg er?” spørger en ældre dame under træningen, med en slet skjult hentydning til at hun mener jeg er for hård ved hende. Et hurtigt kikk på journalkortet afslører en fødselsdato tilbage i 1946. Ja, hun er ikke helt ung længere, men er hun for gammel til at ændre på sin fysiske tilstand? Med et glimt i øjet svarer jeg frækt: Og hvad så”? Og forklarer hende at så længe man lever, er det muligt at forbedre sin tilstand. Men det koster noget: Tid, anstrengelse og træningsømhed.

Gå længere – og opbyg din kondition

Kondition kan groft oversættes til tilstand ▶



Selv om man gik således efter sit helbred, at dette bestandigt var én station forude – ville jeg dog sige: Gå! Det er jo åbenbart, at man ved at gå kommer velbefindendet så nær, som det er muligt, selvom man ikke ganske når det.

– men ved at sidde stille, og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer ildebefindendet. Kun i bevægelse er sundhed og frelse at finde.

Søren Kierkegaard



Sundhedsstyrelsen anbefaler

- Vær fysisk aktiv af moderat til høj intensitet mindst 30 minutter om dagen. Hvis de 30 minutter deles op, skal hver aktivitet vare minimum 10 minutter.
- Træn med høj intensitet i 20 minutter mindst 2 gange om ugen.
- Træning med moderat intensitet dækker over alle former for ustruktureret aktivitet/motion, hvor pulsen stiger, men du er i stand til at samtale med andre imens.
- Træning med høj intensitet dækker over planlagt træning, hvor pulsen stiger, og du bliver så forpustet at du har svært ved at samtale med andre.
- Aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.



Intervaltræning er effektiv og nemt for alle

Ved intervaltræning forstås en vekslen mellem at være aktiv og holde pause eller alternativt holde en 'aktiv pause', hvor en vis aktivitet opretholdes. De aktive perioder er typisk dobbelt så lange som pauserne/de aktive pauser, f.eks.:

- 1 min. hurtig gang – ½ min. pause eller langsom gang,
- 2 min. hurtig gang – 1 min. pause/langsom gang,
- 4 min. hurtig gang – 2 min. pause/langsom gang osv.

Du kan også lade vejen eller omgivelsernes naturlige variation skabe intervallerne. Går du fx i kuperet terræn, vil bakkerne afgøre varigheden og intensiteten af intervallerne.

Naturlig intervaltræning udgør nok den mest interessante og harmoniske form for konditionstræning, og bevæger du dig tilmed i smukke omgivelser, vil du sandsynligvis også opnå en effekt på psyke og sjæl.



Det sker i kroppen

Knogler

- Knogler stimuleres bedst ved vægtbærende aktiviteter, hvor der kommer stød op gennem knoglen, som fx ved gang.
- Tab af knoglemasse (og dermed knogleskørhed) kan hæmmes eller undgås.
- Knoglemasse og -styrke kan og skal genopbygges efter knoglebrud.
- Knoglemasse kan øges med op til 10 pct.
- Aktive mennesker har op til 15 pct. bedre knoglemasse end inaktive mennesker.

Led

- Brusken i leddene opbygges og vedligeholdes bedst ved en vekslen mellem tryk og aflastning, som især fremkaldes ved gang.
- Ved bruskskade vil træning stimulere helingsprocessen og forbedre bruskenes funktion.

Muskler

- Muskelmasse kan bevares og opbygges ved muskeltræning, som eksempelvis gang op ad bakke eller trapper.
- Muskelstyrke kan forøges med op til 100 pct.

Hjerte-kar-system og lunger

- Hjerte og lunger fungerer bedst når de udfordres, altså når pulsen stiger og vejtrækningen forøges.
- Konditionen kan hos utrænede personer forbedres med op til 60 pct.
- Motion som gang nedsætter fedtindholdet i blodet og bekæmper bugfedme.

eller form. I fagsproget defineres kondition som evnen til at optage, transportere og forbruge ilt. Konditionstræning opøver lunge-, hjerte- og kredsløbskapaciteten, og jo bedre kondition man er i, jo mere kan man klare før man bliver træt. Kondition kan opbygges så længe man lever, men det tager tid, er anstrengende og medfører træningsømhed. Som udgangspunkt må du regne med minimum 6 ugers træning før den målbare forbedring er opnået, men til gengæld opnår du et fysisk og psykisk velbefindende omgående.

Ønsker du at forbedre dig, må du være indstillet på at yde en ekstra indsats på systematisk vis. Når du eksempelvis ikke føler du kan gå længere, må du alligevel fortsætte lidt. Når du har hvilet dig og ikke gider gå længere, må du alligevel gå en omgang mere!

Tænk positivt: Det ubehag der opstår ved træning, skal ikke forveksles med den smerte der opstår ved virkelig skade. Der er tale om et ufarligt og uundgåeligt fænomen hvis du ønsker at skabe en forandring.

Lad dig bevæge - fysisk og mentalt

Al begyndelse er svær, og før vi kan begynde at bevæge os fysisk, må vi først lade os bevæge mentalt og følelsesmæssigt til en tilstand, hvor vi i sandhed ønsker forandring og er villige til at skabe en forandring. ●



Inspiration til intervaltræning

Gå lygtepæle

Find et område hvor der er faste landmærker med nogenlunde ens afstand imellem, f.eks. lygtepæle eller telefonmaster.

Varm op i ca. 2 min. ved at gå i moderat tempo, dvs. du er i stand til at føre en samtale (talehastighed).

Uge 1

- Gå en lygtepæls afstand så hurtigt som muligt
- Gå derefter langsomt en lygtepæls afstand eller hold pause ved første lygtepæl hvis du ikke kan fortsætte
- Gentag
- Gå i mindst 20 minutter

- Gentag
- Gå i mindst 20 minutter

Uge 3

- Gå tre lygtepæles afstand hurtigt; gå én lygtepæls afstand langsomt

Uge 4

- Gå fire lygtepæles afstand hurtigt; gå én lygtepæls afstand langsomt osv. osv.

Uge 2

- Gå to lygtepæles afstand hurtigt
- Gå derefter en lygtepæls afstand langsomt eller hold pause ved anden lygtepæl hvis du ikke kan fortsætte

Naturlig intervaltræning

Find et område med kuperet terræn.

Varm op i ca. 2 min. ved at gå i moderat tempo, dvs. du er i stand til at føre en samtale (talehastighed). Lad terrænets beskaffenhed afgøre intervallernes intensitet og varighed, fx:

Bakker

Gå op ad bakke så hurtigt du kan, indtil du når toppen. Fortsæt derefter langsomt ned ad bakke, eller hvil på bakketoppen hvis du ikke kan fortsætte. Gentag ved næste bakke. Gå i mindst 20 minutter.

Forøg intensitet og varighed ved at gå hurtigt over to bakketoppe og langsomt over én. Osv.

Ujævnt terræn

Gå på en marksti eller lign. Forlad stien, og gå så hurtigt du kan, igennem det ujævne terræn - i en lang bue. Gå nu ind på stien igen og fortsæt langsomt videre, eller hold evt. en pause på stien hvis du ikke kan fortsætte. Gentag. Gå i mindst 20 minutter.

Forøg intensitet og varighed ved at gå to buer hurtigt inden du går langsomt eller hviler på stien. Osv.

Udendørs trapper

Gå hurtigt op ad trappen. Gå langsomt ned, eller hold en pause på toppen hvis du ikke kan fortsætte.

Forøg intensitet og varighed ved at gå hurtigt op og ned ad trappen inden du hviler. Osv.

Gang som træning

Gå en tur på 10-30 minutter hver dag. Husk at en tur i haven eller til supermarkedet også tæller i motionsregnskabet.

Tre gange om ugen skal du overskride dine grænser:

1. Sørg for at blive forpustet. Gerne så forpustet at du ikke kan føre en samtale
2. Gå hurtigere og længere end du plejer
3. Gå på trapper, op ad bakke, i ujævnt terræn eller lign. for at øge intensiteten