

Motionsprogram

Vores krop er skabt til bevægelse, og når vi ikke rører os, får vi det dårligt fysisk og mentalt.

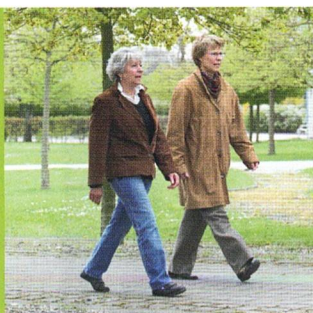
I dag er det videnskabeligt bevist, at en god kondition kan reducere risikoen for både kroniske sygdomme og kræft.

Motion har en mange positive indvirkninger på din krop:

- Lavere hvileblodtryk og puls
- Forbedret sammensætning af dit kolesterol
- Blodsukkeret falder og dermed reduceres risikoen for sukkersyge
- Det er lettere at holde vægten
- Modstandskraften mod infektioner øges
- Søvnens bedres
- Du bliver mindre træt
- Muskelsmerter reduceres
- Risikoen for depression mindskes
- Det aldersrelaterede tab i muskelmassen reduceres

Med fysisk aktivitet **HALVERES** risikoen for at dø af hjertesygdom i forhold til stillesiddende jævnaldrende.

Det er farligere for
helbredet at være
normalvægtig og ikke
motionere end at være
overvægtig og træne !



Så hvis du motionerer
regelmæssigt,
spiller et par ekstra kilo
ikke den store rolle

Daglig aktivitet er derfor vigtigt for dit velbefindende og dit helbred.

Motionen skal være morsom, så du nyder det, måske allermest bagefter.

Det behøver ikke at være mere besværligt end en rask gåtur en halv time dagligt. Det vigtigste er, at du gør det **regelmæssigt og ofte**. Det har større effekt på dit helbred, hvis du motionerer en halv time 4 gange om ugen, end at du motionerer 2 timer hver lørdag. Tidsmæssigt er forbruget det samme per uge, men virkningen er langt bedre ved at fordele motionen over ugen. Det er udmærket at motionere 2 timer om lørdagen én gang ugentligt i et træningscenter, men du skal kombinere med anden fysisk aktivitet de andre dage i ugen.

Cykling, svømning, havearbejde eller gang er udmærkede måder som hverdagsmotion, men du skal gøre det **mindst 30 minutter dagligt** for at opnå den positive effekt på helbredet.

Tænk også over dette ved almindelige gøremål i det daglige og på arbejdet. Tag for eksempel trappen frem for elevatoren, gå i stedet for at tage bilen og sørg i øvrigt for at lægge fysisk aktivitet ind i hverdagen på en naturlig måde.



Øvelser

Vi har behov for at røre vores muskler og led for at holde os i form.
Nedenfor er et let program, som aktiverer hele kroppen.

Programmet kan udføres siddende eller stående. De angivne antal gentagelser er kun forslag. Du kan lave flere gentagelser eller færre, hvis det er for hårdt, men sved på panden skader ikke.



1. Stræk armen højt op, og stræk samtidigt knæet. Gør det 10 gange per arm, variér ved at gøre det hurtigt.



2. Vip foden ved at løfte hæl og forfod fra gulvet på skift.

3. Lad den ene arm møde det modsatte knæ. Skift side og lav øvelsen 10 gange per side.



4. Kryds armene på ryggen 10-20 gange, variér ved at gøre det foran kroppen.



5. "Brystsvøm" med armene, brug så store bevægelser, som muligt, Variér ved at crawl. Kan også varieres med "ryg svømning".



6. Træk hagen så langt ind som muligt. Drej hovedet til højre. Gå tilbage til neutral stilling og drej så mod venstre. Gør det 5 til 10 gange på hver side.

7. Bøj dig ned og prøv at nå gulvet, ret dig op og forsøg at nå loftet. Gør det 10 gange.



8. Sid ned og stræk knæet, bøj samtidigt fodleddet op mod dig selv, mærk at læggen spændes. Gør det 5 gange med hvert ben.



Held og lykke

Øvelserne er udarbejdet af fysioterapeut Eva Ekesbo og redigeret af speciallæge i reumatologi Arne Nyholm Gam, København.