

Kom igang med at motionere.

At det er sundt for helbred og velvære at dyrke motion er efterhånden et veldokumenteret faktum. De fleste af os har da også på et eller andet tidspunkt erfaret, at motion og bevægelse foruden at være sundt også er behageligt for kroppen og vores almene velvære. Men selv om motion er en nydelse for den der er i form, kan det godt være svært for dig der skal i gang, dels med at finde motivationen, lyst og tid og dels med at finde den motionsform som passer til dig og dine ønsker.

Hvilken type idræt/motion du skal vælge er der grundlæggende ingen andre end dig selv, der kan besvare. For vælger du motionsform efter hvad andre fortæller, at du skal dyrke, er sandsynligheden for, at du bliver træt af motionere langt større, end hvis du vælger ud fra *din* lyst. Husk, at det er *din* sparsomme fritid, du bruger af og at *din* motivation er altafgørende for projektets succes og holdbarhed.

Før du bestemmer dig for den ene eller den anden motionsform, er der forskellige overvejelser, der kan være vigtige for dig at gøre.

Du skal gøre dig klart, hvilken *effekt* du ønsker at opnå med træningen. Ønsker du primært at øge din kondition og tabe dig, bør du vælge en udholdenhedssport som f. eks. løb, cykling eller svømning. Er det derimod en øget muskelstyrke du stiler mod, vil det være styrketræning og visse former for boldspil, f.eks. håndbold, du skal se nærmere på. Du bliver nemlig ikke stærkere i benene af at løbe, du bliver mere udholdende.

Det er også vigtigt at du finder en motionsform der passer til dit temperament. Har du brug for at koble helt af efter en stresset dag og bruge motionen som en form for meditation, kan en individuel sportsgren som f. eks. cykling, svømning eller løb være en god ide. Er det derimod det sociale samvær der



betyder meget når du dyrker sport, vil holdsport være oplagt. F. eks. boldsport eller ketsjersport, som badminton, tennis og squash. Du bør også have i tankerne, at visse sportsgrene typisk dyrkes indendørs, hvilket jo lægger en kraftig dæmper på naturoplevelserne under din motioneren.

Træn varieret.

Har du valgt sportsgren, så har du også valgt den måde, du kommer til at belaste kroppen på fremover.

Sportsgrene med et ensidigt bevægelsesmønster vil også belaste kroppen ensidigt. Og dyrker du kun denne ene sportsgren, og gør du det meget, vil kroppen tilsvarende blive belastet meget ensidigt. Dette er især vigtigt at være opmærksom på, hvis du ikke er vant til at dyrke motion. Er kroppens led og sener ikke vant til at blive belastet så meget som man gør ved sport, er der en større risiko for at overbelaste disse og dermed pådrage sig en skade. Det kan derfor altid anbefales at træne (og dermed belaste) alsidigt - især hvis man er ikke plejer at motionere.

Er du vant til at motionere nogle gange om ugen, men gerne vil optrappe dette, kan en god måde være at kombinere forskellige motionsformer. Vel at mærke med motionsformer som adskiller sig fra hinanden hvad angår belastningsmønstret.

Er du lige startet med at løbe, men ønsker at motionere dagligt, kan du kombinere din løbetræning med en sportsgren, som ikke giver dig de hårde og hyppige stød op gennem benet. Det kan være svømning, rulleskøjter eller cykling.

Belastes kroppen alsidigt, undgår du lettere en overbelastning af enkelte dele af kroppen.

Løb som motionsform.

Er du ikke vant til at motionere og gerne vil forbedre din kondition og eventuelt tabe et par kilo er løb et oplagt valg. Løb er en grundlæggende og naturlig måde for mennesket at bevæge sig på. Det er fascinerende enkelt.

Du kan løbe når som helst og hvor som helst. Du får frisk luft, og det koster hverken tid eller penge. Alt hvad du behøver er et par løbesko.

Brug et par uger på at finde ud af om løb er noget for dig. Hvis det er tilfældet, bør du som det første investere i et par gode løbesko. Det er uden diskussion det vigtigste løbeudstyr.



Har du lyst til at løbetræne, er det vigtigt, at du ikke sætter dig for høje mål i starten. Lægger du for hårdt ud med løbetræningen de første gange, vil du højst sandsynlig blive godt øm i hele kroppen flere dage efter løbeturen. Det i sig selv er ikke skadeligt, men alt andet end motiverende for den næste løbetur.

Et godt råd er derfor at starte løbetræningen med udgangspunkt i din nuværende grundkondition. Er du fysisk aktiv i din dagligdag ved f. eks. at cykle til og fra arbejde, tager du altid trappen, og går du meget på dit arbejde, behøver du ikke at starte så forsigtigt, som hvis størstedelen af din dagligdag foregår stillesiddende.

Den absolutte begynder.

Hvis du er absolut begynder indenfor enhver type motion bør du bruge den første måned på roligt at opbygge din grundkondition. De første 2-3 uger vil to ture om ugen være passende. Start med gåture i rask tempo i 20-30 minutter og krydr dem med småløb i et par minutter. Har du løbeskoene og løbetøjet på, kan du efter nogle gange slet ikke lade være med at lunte roligt. Forlæng gradvist den tid du løber og gør gå-pauserne kortere.

Begynderen med grundform.

Er du utrænnet løber men har en vis grundkondition fra en aktiv hverdag, kan du eksempelvis starte med at løbe ca. 15 minutter et par gange om ugen. Er det for meget at starte med, kan du skifte mellem at gå og løbe, f.eks. 5 minutters gangløb. Det er langt bedre end at tvinge dig selv til at løbe uden pause. Forsøg at holde løbetempoet nede på et niveau hvor du kan føre en samtale uden at miste pusten - det såkaldte "snakketempo". Det gør det lettere at for dig at finde netop det løbetempo, der passer dig. Med det som udgangspunkt kan du og gradvist øge løbeperiode og forkorte gåperioden.

Som grundregel skal du i starten træne mindre, end du føler, at du kan overkomme. Træningen skal føles let og behagelig og efterlade noget energi til efter løbeturen.

Optrap langsomt.

Ved at følge denne fremgangsmåde forbedrer du gradvist din løbegrundform og har samtidig mulighed for at nyde dine løbeture. Lad være med at øge din træningsmængde for hurtigt. Det tager tid at opbygge en god kondition uden at



overbelaste kroppen, og tålmodighed er en vigtig ingrediens i et træningsprogram. Hellere være lidt længere tid om at komme i form, end at blive skadet med det samme.

Det er helt naturligt, at man i begyndelsen bliver øm efter en løbetur (det forsvinder efter et par dage). Muskler, sener og led er ikke vant til den nye måde at blive belastet på, og der vil typisk gå en 3-4 uger før løbeturen føles ubesværet og ikke efterlader ømhed.

Bliver du meget øm, og varer ømheden ved i mange dage, er du nok gået for voldsomt til værks og du bør springe et par ture over. Regelmæssig løbetræning er grundlaget for en god løbeform - men ikke for enhver pris.

Øger du efterhånden antallet af løbeture til 3 gange om ugen, er det vigtigt, at løbedagene bliver fordelt jævnt over ugen, så din krop får minimum een dags pause mellem hver løbetur.

