

**5 Introduktion****6 Baggrund**

- 7 Fysisk aktivitet og fysisk træning når man er syg
- 8 Det kræver et godt helbred at ligge på hospitalet
- 9 Det fysisk aktive sygehus
- 11 Man bliver 30 år ældre af 3 uger i sengen
- 12 Hvad betyder det at være lidt doven i et par uger?
- 14 Kan man få en motionspille?
- 15 Motion for hjernen
- 17 Vær aktiv og bryd skrøbelighedens cirkel
- 18 Gammel og træt
- 21 Motion modvirker træthed, kvalme og angst

**23 Find øvelser og motion der passer til dig****25 Aktiv når du er sengeliggende**

- 26 Gode råd til den sengeliggende
- 28 Sengeprogram – meget let
- 30 Sengeprogram – let

**33 Aktiv når du er oppegående**

- 34 Gode råd til den oppegående
- 36 Tag trappen
- 38 Gangprogram – meget let
- 40 Gangprogram – let
- 42 Styrkeprogram – meget let
- 44 Styrkeprogram – let

**47 Aktiv når du er udskrevet**

- 48 Hverdagsmotion når du kommer hjem igen
- 50 Når du skal fra et sted til et andet
- 52 Gå, gå, gå, gå
- 54 Styrkeprogram – hjemmetræning
- 56 Styrkeprogram – fitnesscenter
- 58 Gangprogram – 4 uger
- 60 Intervalgang – 4 uger

# Syg men aktiv

Sund og rask er ikke det samme. Man kan være rask uden at være sund og sund uden at være rask. Og man kan være sund og aktiv, selv om man har en diagnose, også en alvorlig en af slagsen. Men der kan være brug for inspiration, ikke mindst når man er indlagt.

Denne bog henvender sig især til den person, der er indlagt. For det er særligt vigtigt at holde sig i gang, når man er på hospitalet. Det kan i nogle tilfælde bedre sygdomstilstanden og forebygge forværring. Og selv nogle få skridt om dagen er bedre end ingen.

Men hvordan finder man inspiration til at være aktiv, når man er syg? Vi bliver selv motiveret af den megen viden, der findes om betydningen af at være fysisk aktiv. Men det er også nemmere at komme i gang, hvis man bliver taget ved hånden. Denne bog gør dig klogere på motion og bevægelse. Den inspirerer til mere aktivitet i dagligdagen. Og så får du hjælp til at træne din krop igennem.

De fleste gennemgår under og efter indlæggelsen forskellige faser, hvor de er mere eller mindre svage eller stærke. Ideen med denne bog er, at du kan vælge de træningsformer, der passer til din tilstand. Der er træningsinstruktioner til: Den sengeliggende (blå farve), Den oppegående (fersken-farve), Den, der er udskrevet (grøn farve).

Vi håber, du finder inspiration til at stå og gå på egne ben, både under indlæggelsen, og når du kommer hjem igen.

**"What you do  
today can improve  
all your  
tomorrows"**

*Ralph Marston*

## Fysisk aktivitet og fysisk træning når man er syg

Det er vigtigt at holde sig i gang, gå omkring, tage trappen, bevæge sig i sengen. Men det er også vigtigt med målrettet træning af kroppen. Musklerne skal styrkes; det er godt for funktion og stofskifte. Kredsløbet skal trænes; det er godt for hjertet og udholdenhed.

Det hele er vigtigt. Men hvis man kombinerer den fysiske aktivitet, hvor man simpelthen bevæger sig rundt, med egentlig træning, så får man den bedste effekt.

## Det kræver et godt helbred at ligge på hospitalet

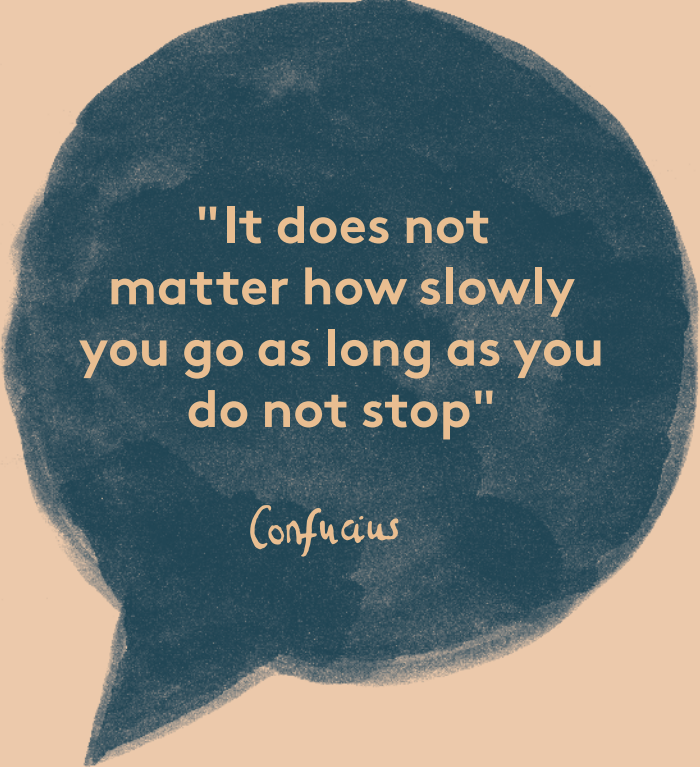
Engang imellem bliver en person indlagt, for at vi kan sikre os, at han eller hun er helt rask. Det gælder f.eks. personer, der skal være knoglemarvs-donor, eller som skal donere den ene nyre til transplantation. Selvom en sådan person efter grundig undersøgelse viser sig at være ved særdeles godt helbred, så er det ikke ualmindeligt, at den raske person kommer til at føle sig småsyg under indlæggelsen. Det kan der naturligvis være mere end én grund til. Men en oplagt forklaring er, at man ofte bliver meget inaktiv, når man er indlagt på et hospital, og med inaktivitet følger dårligt humør og alment ubehag.

Det kan være trist at ligge på hospitalet, men fysisk aktivitet giver velvære og glæde og dæmper angst og stress.

## Det fysisk aktive sygehus

Vi har en sygekulturs kultur, der signalerer, at man skal ligge i sengen, når man er syg. Som patient bliver man ofte klædt i hospitalets hvide tøj og placeret i en seng med fjernsyn foran. Fjernsynet styres med en fjernbetjener. Der tilsluttes en klokkesnor til sengen. Ved begrænset anstrengelse, et lille ryk i snoren, kan personalet tilkaldes. Livet i hospitals-sengen er et passivt liv.

Det er oplagt, at man kan være så syg, at der ikke er et alternativ til det at være sengeliggende. Men for mange patienter er det godt for både krop og psyke at få lidt bevægelse ind i dagene på sygehuset. Så lad os opfinde det fysisk aktive sygehus.



"It does not  
matter how slowly  
you go as long as you  
do not stop"

*Confucius*

## Man bliver 30 år ældre af 3 uger i sengen

Kan det ikke være lige meget, om man slapper af et par uger i sengen?

Nej, det er i sig selv ikke helt ufarligt at være senge-  
liggende. I 1966 blev der udført et forsøg. Fem unge  
mænd blev lagt i sengen i 3 uger. Der var ikke tale  
om meget strengt sengeleje. De unge mænd måtte  
bevæge sig i sengen og gå på toilettet. Forsknings-  
projektet konkluderede:

Når man ligger i sengen i 3 uger, taber man det sam-  
me i fysisk form, som når man bliver 30 år ældre!

## Hvad betyder det at være lidt doven i et par uger?


Den samme opgave kan ofte udføres aktivt frem for passivt: Trappen frem for elevatoren; gang eller cykling frem for bilkørsel; gå tur med hunden frem for at lukke den ud i haven. Hvis man konsekvent vælger den dovne måde, kan man nøjes med at tage blot 1.000 til 2.000 skridt.

I et forsøg skulle unge mænd ændre deres aktive livsstil til passiv livsstil. I 14 dage skulle de kun gå 1.500 skridt daglig. De gik på arbejde og passede deres studier, men var altså dovene.

På bare 14 dage skete der følgende:

- Deres kondition faldt med 7 %.
- De tabte 1,2 kg muskelmasse.
- De fik mere af det farlige fedt omkring organerne (æblefacon).

Når de fik et fedtholdig måltid, havde de højere koncentrationer af fedt i blodet og i længere tid. Når de fik et kulhydratrigt måltid, skulle de producere betydeligt mere insulin som udtryk for at de var blevet insulinresistente, dvs. havde udviklet en forløber for type 2 diabetes. Disse voldsomme ændringer indtrådte altså ved en livsstil, der svarer til en daseferie på stranden, og viser, at en passiv livsstil i sig selv kan være årsag til kroniske livsstilssygdomme, f.eks. hjertesygdom og type 2 diabetes.



"Well done is better than well said"

*Benjamin Franklin*

## Kan man få en motionspille?

Tænk, hvis man kunne narre musklerne til at tro, at de har motioneret. Tænk, hvis man kunne ligge i sengen, henslænge sig foran fjernsynet og blive både slank, smidig og stærk! Tanken om en motionspille dukker fra tid til anden op i medierne. Men der er grund til at have en vis portion skepsis over for begrebet motionspille.

Det er svært at forestille sig, at en enkelt pille bare tilnærmelsesvis kan erstatte den fulde effekt af motion. Ved fysisk aktivitet aktiveres talrige gener, ikke samtidig og ikke lige kraftigt, men i et uhyre fint reguleret samspil, som er optimeret gennem årtusinders evolution. Det er vanskeligt at forestille sig en pille, der efterligner denne symfoni af processer, hvor musklerne dirigerer og interagerer med resten af kroppen med mulighed for vidtforgrene effekter på fysisk præstation, udholdenhed, styrke, indlæringssevne, koncentrationsevne og humør – og i tilgift forebygger diabetes, knogleskørhed, cancer, hjerte-karsygdomme og demens. Tilmed kan fysisk træning anvendes som behandling af de samme sygdomme.

Motion som lægemiddel er kommet for at blive, men motionspillen er ikke lige om hjørnet. Lidt bevægelse er meget bedre end ingenting.

## Motion for hjernen

Luk øjnene og forestil dig et øjeblik, at du løber en tur. Du mærker, at hjertet slår hurtigere. Du bliver forpustet. Du begynder at svede. Hvad du ikke mærker, er, at musklerne optager sukker fra blodbanen som energi. Samtidig går der et signal til leveren om, at den skal sende sukker ud i blodbanen. Hvis det ikke skete, ville du hurtigt gå "sukkerkold", dvs. blodsukkeret ville falde, og du ville blive dårlig.

Når du bruger musklerne, går der også signaler til fedtvævet, som frigiver fedt, der bliver forbrændt i musklerne. Men der sker også noget med hjernen. Når du er fysisk aktiv, påvirker det dit stemningsleje, din koncentrationsevne og følelsen af angst og stress.

Man har længe været klar over, at der måtte findes en såkaldt "motionsfaktor", der blev produceret af arbejdende muskler og derefter frigivet til blodbanen, hvor den kunne påvirke funktionen af andre organer på samme måde som et hormon. I dag ved vi, at musklen producerer ikke bare én, men flere hundrede hormonlignende motionsfaktorer. Denne opdagelse har givet et nyt syn på muskulaturen. Musklen er en kirtel, som producerer stoffer, der er helt centrale, for at musklerne kan kommunikere med andre organer, f.eks. knogler, hjerte, fedt, lever og hjerne.

Fysisk aktivitet påvirker følelsen af velvære og glæde, angst, stress og koncentrationsevne i positiv retning. Motionerer man mindst to gange om ugen, halverer man risikoen for demens. Og fysisk aktivitet ser ud til at have en plads i behandlingen af depression.



**"Success is the sum  
of small efforts,  
repeated day in and  
day out"**

*Robert Collier*

## Vær aktiv og bryd skrøbelighedens cirkel

Mange patienter lider af åndenød. Andre har problemer med balancen. I begge tilfælde bliver man ofte bange for at bevæge sig, enten af angst for at blive mere forpustet eller af angst for at falde. Resultatet er en meget stillesiddende livsform. Når man ikke bevæger sig, falder konditionen. Med faldende kondition bliver det betydeligt hårdere at gennemføre den samme mængde arbejde på den samme tid.

Hvis man er bange for at røre sig, får man dårligere og dårligere kondition og færre kræfter. Det bliver sværere og sværere at lave selv det allermindste. Mange patienter havner i skrøbelighedens cirkel. Man forsøger at undgå fysisk aktivitet, der trætter eller giver åndenød. Det fører gradvis til større og større inaktivitet. Funktionsniveauet falder yderligere, og man undgår fysisk krævende opgaver, hvilket fører til yderligere inaktivitet. Man kan ikke eller tør ikke gå på gaden, og man bliver efterhånden isoleret og ensom.

Man kan bryde skrøbelighedens cirkel ved at komme i gang med et træningsprogram.



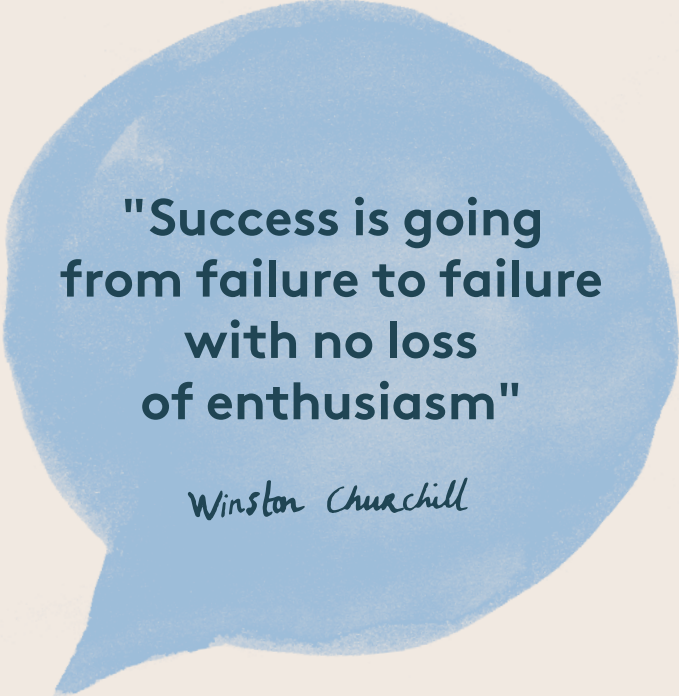
## Gammel og træt

Når vi bliver gamle, bliver vi trætte, kræfterne aftager, og vi kan ikke klare det samme, som vi kunne tidligere. Videnskabeligt set er der imidlertid meget ringe beviser for, at dette er naturgivent.

Mange menneskers færden er præget af økonomisering med tiden. Der er ingen grund til at gå længere end højst nødvendigt. Man parkerer tæt på arbejde og nær supermarkedet, så man lige kan skovle varer ind i bilen. Man har dårlig samvittighed over at være for lidt hjemme, og når man endelig er hjemme, kan man jo ikke tage ud og løbe, når man skal tage sig af familien. Når man så bliver ældre og får mere tid, er der en masse vaner, der er groet fast. Nu har man jo faktisk råd til bilen, så pokker tage, om man skulle afskaffe den.

Bedre tid afspejler sig i en langsommere og mere adstadig gang. Jo mindre man bevæger sig, desto mindre bevægelig bliver man.

Hvis vi ser på befolkningen over én kam, så bliver vores fysiske formåen reduceret med alderen. Det gælder både konditionen, muskelstyrken og koordinationen. Men det er muligt at bevare formen langt op i årene. Det generelle billede af, at alder er lig med dårlig form, kan tilskrives livsstil mere end et ubønhørligt tikkende biologisk ur.



**"Success is going  
from failure to failure  
with no loss  
of enthusiasm"**

*Winston Churchill*

**"Motivation is what  
gets you started.  
Habit is what keeps  
you going"**

*Jim Ryun*

## Motion modvirker træthed, kvalme og angst

Regelmæssig fysisk aktivitet forebygger brystkræft og tarmkræft samt formentlig kræft i blærehalskirtel (prostata) og livmoder. Personer, der er behandlet for kræft, har det bedre, både fysisk og psykisk, hvis de er regelmæssigt fysisk aktive.

Patienter med kræft oplever ofte ulidelig træthed, kvalme og angst. Hvis du har kræft, kan fysisk aktivitet have en positiv effekt på kondition, muskelstyrke, psykisk velbefindende, depression og livskvalitet i videste forstand. Hvis man er aktiv, føler man også mindre træthed, mindre kvalme og mindre angst. Man mener i dag, at fysisk aktivitet kan forebygge tilbagefald af visse kræftsygdomme.

## SENGELIGGENDE



## OPPEGÅENDE



## UDSKREVET



## Find øvelser og motion der passer til dig

I denne bog kan du finde motion, der passer til dig, uanset om du er meget svækket, eller du er frisk og på vej hjem fra hospitalet.

Når man er sengeliggende, så hjælper det rigtig meget, hvis blot man får bevæget kroppen en lille smule. Derfor går det letteste program faktisk bare ud på, at man bevæger leddene ganske let, mens man ligger ned.

Er man oppegående, er der anvisninger på nogle enkle øvelser, man kan lave ved sengegærdet, og når man er udskrevet, kan man opbygge formen igen med et gå-program.

Ved at følge farvekoderne kan du finde øvelser og motion, der passer lige til dig:

- Den sengeliggende – blå farve
- Den oppegående – fersken-farve
- Den, der er udskrevet – grøn farve

Aktiv  
når du  
er  
SENGELIGGENDE



## GODE RÅD TIL DEN SENGELIGGENDE

Her er forslag til, hvad du selv kan gøre, når du er indlagt.

# 1


Sørg for ofte at skifte stilling, når du ligger ned. Brug gerne sengens forskellige funktioner. På den måde får du bevæget musklerne.

# 2

Det er en god idé at begrænse den tid, hvor du ligger ned. Når du sidder op, får du nemlig brugt musklerne mere aktivt end i liggende stilling. Sid op i sengen eller i en stol på stuen, på gangen eller i opholdsstuen.

# 3

Sørg for at stå ud af sengen, hvis du kan. Det kan være for at gå på toilettet, hente drikkevarer osv. Har du problemer med selv at komme ud af sengen eller hen til opholdsstuen, så bed personalet på afdelingen om at hjælpe dig.



"The journey of a thousand miles starts with one step"

*Lao-Tzu*

## SENGELIGGENDE MEGET LET

I dette program får du bevæget leddene og aktiveret musklerne en lille smule. Du skal bevæge anklerne, benene, skuldrene og armene. Lav f.eks. 12 gentagelser i hver øvelse og gentag 3 gange. Du må gerne supplere med andre bevægelser, du selv finder på.



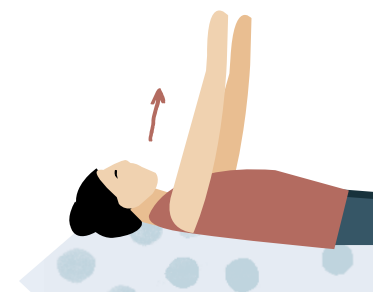
- 1 Ankler**  
Bevæg fødderne op og ned eller rundt i cirkler.



- 2 Skuldre**  
Træk skuldrene op mod ørene, eller før skuldrene rundt i cirkler.



- 3 Ben**  
Bøj skiftevis det ene og det andet ben ved at trække foden op mod ballen.



- 4 Arme**  
Lig med armene ned langs siden.  
Bøj albuerne og stræk armene lodret op i luften.



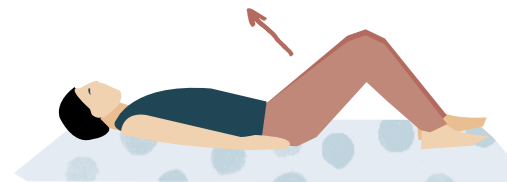
## SENGELIGGENDE LET

Når du ligger i sengen, får du ikke aktiveret dine benmuskler. I dette program skal du lave 3 enkle øvelser, de får fat i dine knæ- og hoftemusklere.

Du skal lave knæstræk, bækkenløft og pudeklem med rotation. Lav f.eks. 12 gentagelser i hver øvelse og gentag 3 gange.



- 1 Knæ- stræk**  
Skub dynen ind under knæene eller indstil sengen, så dine knæ er bøjet. Stræk skiftevis det ene og det andet knæ og hold spændingen 1 sekund, når benet er strakt.



- 2 Hofteløft**  
Placer fødderne fladt i madrassen. Løft bagdelen fra madrassen. Hvis ikke du kan løfte bagdelen, skal du blot forsøge på at gøre det.



- 3 Pudeklem**  
Klem knæene sammen om en pude. Drej puden ned til den ene side, mens du kigger til den anden side.

Aktiv  
når du  
er  
OPPEGÅENDE

## GODE RÅD TIL DEN OPPEGÅENDE

Her er forslag til, hvad du selv kan gøre, når du er indlagt.

# 1

Gå en tur. Du kan gå rundt på stuen. Du kan gå en tur til kiosken, også selv om du ikke skal købe noget. Gå ned i opholdsstuen. En tur på trapperne giver meget motion.

# 2

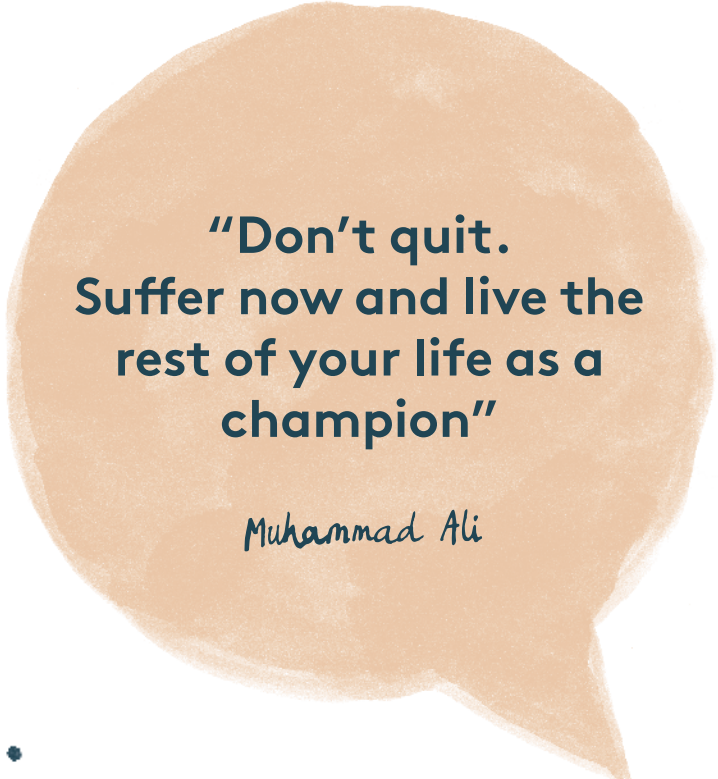
Når du har besøg, så spørg, om dine gæster ikke har lyst til, at I går en tur og snakker sammen. Personalet har tidspunkterne for stuegang, behandling og undersøgelser. Tal eventuelt med dem om, hvornår det passer bedst, at du går en tur.

# 3

Hvis du føler dig usikker på benene, så brug et gangredskab, f.eks. en rolator.

# 4

Få stillet sko frem og sørg for, at du har en badekåbe i nærheden. Det er små ting, men hvis de ikke er i nærheden, kan det jo netop være det, der forhindrer dig i at komme ud af sengen.



**“Don’t quit.  
Suffer now and live the  
rest of your life as a  
champion”**

*Muhammad Ali*

## Tag trappen!

På engelsk bruger man udtrykket "walk up", dvs "gå op". Man kan "gå op ad trappen", men ikke "gå op ad elevatoren". Hvis man bare går et trin op ad trappen, så når man nærmere sit mål. Når man står ved trappens fod, giver det mening at gå ét trin op og så ét til og ét til.

Vi går ikke op ad elevatoren, det giver ingen mening, selv om vi i daglig dagen går op og ned ad elevatoren. Af dårlig vane trykker vi på knappen. Så står vi stille og venter på elevatoren. Kigger på uret. Stresser lidt. Elevatoren kører ned i kælderen. Ikke nødvendigvis, fordi der er nogen, der har trykket på den nede i kælderen, men sådan er den indstillet. Elevatoren er indstillet på, at den skal ned i kælderen og vente der, indtil det er tid at tage en tur op.

Den har sit eget liv. Mens vi venter, er der flere og flere, der samles foran elevatorerne. Vi venter længe. Så kommer der en elevator. Som en masse bevæger vi os hen mod den elevator, der er på vej. Vi vælter ind i elevatoren og trykker vor destination ind.

Nogle patienter går dårligt. Det er jo for deres skyld, at der er en elevator – elevatoren er for de handicappede. Hvis du er i stand til at gå en etage eller to eller flere, så går du mod mere sundhed.

Man kan vente på, at der bliver bygget nogle flere elevatorer, eller man kan gøre op med alt det venteri-én gang for alle.

### Lav din egen regel:

Tag kun elevatoren, hvis du skal mindst 3, 4, 5 eller ? etager op.



## GANGPROGRAM MEGET LET

Dette program hjælper dig med at komme i gang med at gå, efter at du har været sengeliggende i et stykke tid. Du starter med at gå på stedet ved fodenden af din seng, mens du støtter med en hånd.

Når dette føles let, går du videre til næste udfordring. Lav gerne gåturene flere gange hver dag, hvis du kan. Når alle fire opgaver er afprøvet og føles overskuelige, går du videre til Gangprogram Let.



- 1 Gå på stedet ved fodenden. Støt med den ene eller begge hænder på sengegærdet. Gå f.eks. 20 skridt, hold en lille pause og gentag det 3 gange.



- 2 Gå halvt ned ad gangen. Det kan f.eks. være til buffeten eller til en stol, der står der. Hold en lille pause og gå tilbage igen.



- 3 Gå 2 gange op og ned ad gangen.



- 4 Gå en 5 minutters gåtur på egen hånd. Spørg evt. personalet om råd til, hvor du kan gå hen.

# GANGPROGRAM LET

Dette er et gangprogram for dig, der er oppegående og godt vil have en plan for, hvordan du gradvis kommer til at gå længere og hurtigere.

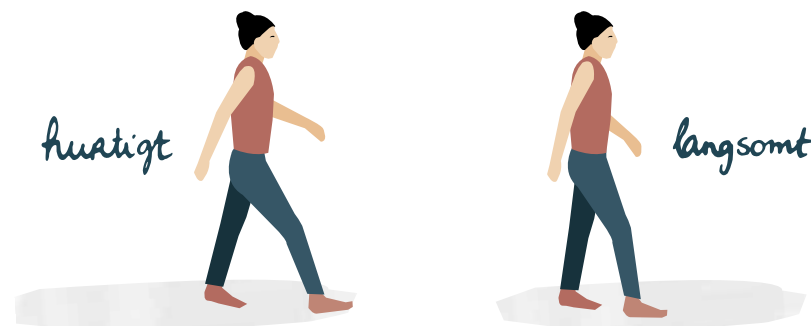
Når opgave 1 føles let og overskuelig går du videre til opgave 2 osv. Lav gerne gåturene flere gange hver dag, hvis du kan.



**1** Gå 1-3 ture op og ned ad gangen.



**2** Gå til et mål uden for afdelingen. Det kan f.eks. være kiosken, cafeen eller haven.



**3** Prøv en tur med intervalgang: Gå 1 minut hurtigt derefter 1 min langsomt. Gentag dette 4 gange, så du i alt får gået 8 minutter.



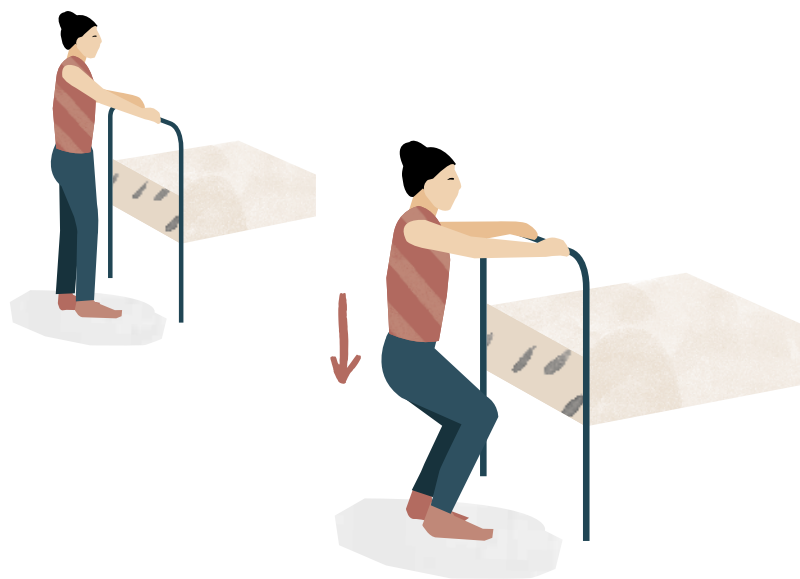
**4** Gå en tur udendørs. Spørg gerne personalet om ideer til, hvor du kan gå hen.



# STYRKEPROGRAM MEGET LET

Dette er et meget let styrkeprogram, som du kan lave ved enden af sengen sammen med en stol. Første gang du prøver, skal du lave 6 gentagelser i hver øvelse.

Hold en lille pause og lav 6 mere. Derefter gør du det samme med næste øvelse. Når du begynder at føle dig stærkere, kan du gå helt op til 15 gentagelser, som gentages 3 gange i hver øvelse. Lav gerne programmet 1-2 gange hver dag, hvis du kan.



- 1 Knæbøjninger**  
Hold fast i sengegærdet med begge hænder. Bøj langsomt ned og op i knæene som vist på tegningen.



- 2 Armstrækninger ved fodenden**  
Stil dig, så du læner dig lidt skråt mod sengegærdet. Bøj armene halvvejs og ret ud igen.



- 3 Maveøvelse på stol**  
Sid på en stol med armene på brystet. Læn dig så langt tilbage, du kan, og ret dig op igen ved at bruge mavemusklernerne.



- 4 Rygøvelse på stol**  
Sid på en stol og læn dig så langt frem, du kan, så du runder i ryggen. Ret dig op til lodret igen.

# STYRKEPROGRAM LET

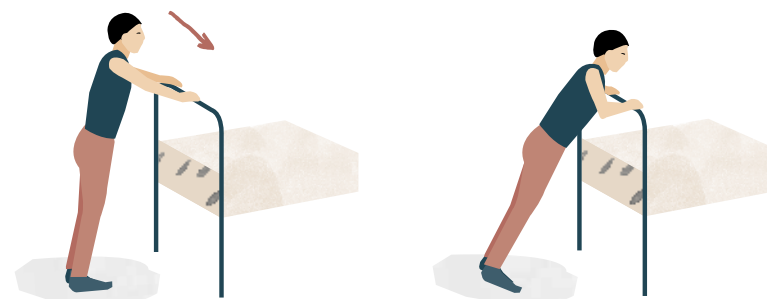
Dette er et lidt mere udfordrende styrkeprogram, som du kan lave ved fodenden af din seng. Du skal forsøge at lave 12 gentagelser i hver øvelse. Hold en lille pause og lav 12 mere. Derefter gør du det samme med næste øvelse. Hvis du ikke kan lave 12 i hver øvelse, laver du bare lidt færre. Lav gerne programmet 1-2 gange hver dag, hvis du kan.



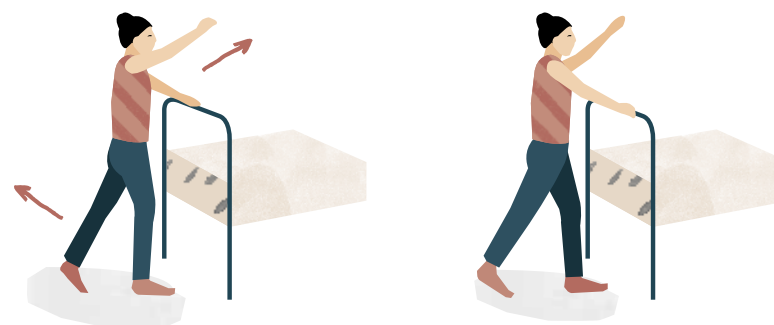
- 1** Rejse-sætte sig mod stol  
Støt med en eller to hænder på sengegærdet. Bøj langsom ned og op i knæene som vist på tegningen.



- 2** Træd baglæns ved fodende  
Stå ved siden af sengen og støt med det ene hånd på sengegærdet. Træd et langt skridt baglæns med det ene ben og træd straks frem igen. Lav 6 med hvert ben.



- 3** Armstrækninger ved fodenden  
Stil dig, så du læner dig lidt skråt mod sengegærdet. Bøj armene, til brystet rører sengegærdet, og stræk armene igen.



- 4** Diagonalryg ved fodende  
Støt ved sengegærdet. Løft højre arm og venstre ben bagud. Derefter modsatte arm og ben.

Aktiv  
når du  
er  
UDSKREVET

## NÅR DU KOMMER HJEM IGEN

Med hverdagsmotion forstår vi, at man skifter fra passiv til aktiv livsstil i dagligdagens små gøremål. Ved at øge hverdagsmotionen, kan man opnå megen sundhed. Det gælder om at tænke de daglige rutiner igennem derhjemme og på arbejde og finde de forsvundne skridt.

### De ekstra skridt på jobbet

Overvej, om følgende spørgsmål kan få dig til at lægge mere hverdagsmotion ind i dit arbejdsliv:

– kunne du helt droppe elevatoren og tage trappen hver eneste gang?

– kunne du af og til rejse dig og gå hen til en kollega og give en besked frem for at sende en e-mail?

– kunne du indføre en frokost-rutine, hvor du gik en tur til en café eller forretning for at købe en sandwich i stedet for at gå i kantinen?

– kunne du/l tage maden med og gå over i en park og spise der?

– kunne du få nogle kolleger med på ideen, så du ikke gik glip af det sociale samvær?

– er det muligt, at nogle af de samtaler, du har i løbet af dagen, kunne foregå som en "walk and talk seance"?

– kunne du udskifte din stationære telefon med en transportabel telefon og tage nogle af samtalerne, mens du går ned ad gangen, rundt i bygningen eller rundt på kontoret?

– kunne du have en cykel stående på arbejdspladsen, så du kan klare møder ude i byen på cykel frem for at tage bilen eller en taxa?

"I don't have time"  
is the grown up  
version of  
"The dog ate my  
homework"

*Lao-Tzu*



## Når du skal fra et sted til et andet

Megen fysisk aktivitet kan forekomme ejendommeligt – ja ligefrem kunstigt. Hvis man tager sin bil og kører til fitnesscenteret, tager elevatoren et par etager op for derefter at cykle på en ergometercykel eller løbe på et bånd, ja, så har man brugt en masse tid og penge på aktiviteter, som man kunne have fået gratis i dagligdagen. At gå eller cykle til og fra arbejde forekommer på mange måder mere meningsfuldt. Man skal jo alligevel transporteres.

Der er indlysende fordele ved at bruge sin krop aktivt i den daglige transport. De fleste mennesker tilbagelægger præcis den samme rute til og fra arbejde daglig. Det gælder om at tænke denne distance igennem, kan hele eller dele af den erstattes af cykel eller gang?

### "Kroppen som transportmiddel"

Overvej om følgende spørgsmål kan få dig til at lægge mere hverdagsmotion ind i dit dagligliv:

1. Kan jeg helt undvære bilen?
2. Kan familien nøjes med én bil?
3. Kan jeg helt undlade at bruge bilen til og fra arbejde?
4. Kan jeg stille bilen i behørig afstand fra arbejdspladsen og gå eller cykle resten af vejen?
5. Kan jeg tage med de offentlige transportmidler og gå eller cykle fra hjemmet til og fra stoppestedet eller stationen?
6. Kan jeg stoppe bilen på vejen hjem fra arbejde og tage en pause, hvor jeg løber en tur i skoven, inden jeg kører hjem og tager et bad?
7. Kan jeg gå eller cykle hele vejen?
8. Kan jeg gå eller cykle en omvej?

## Gå, gå, gå, gå

For mange år siden lancerede Hjerteforeningen et helt vidunderligt slogan "gå tur med hunden, også selv om du ikke har nogen". Dette slogan bliver revitaliseret, når jeg viser et billede af en hund, der bliver luftet. Hundens ejer sidder bag rattet i sin bil, mens han kører langsomt, vinduet er rullet ned, armen er strakt ud, i hånden holder han hundesnoren, for enden af den løber hunden med halsen ud af munden. Det positive, der er at sige om denne situation, er, at hunden i hvert fald bliver motioneret.

Det er en god idé at lægge en eller flere gå-ture ind i det daglige liv.

### Her kommer nogle gode råd:

1. Du kunne beslutte dig for at gå tur hver eneste dag.
2. Du kunne finde nogle gode gå-ruter. Nogle steder, hvor der er pænt, hvor du måske alligevel skal hen, eller hvor du kan lægge vejen forbi nogle venner eller noget familie.
3. Du kan finde flere ruteopmålere på nettet. Med en ruteopmåler kan du beregne distancen på ruter i dit eget område.
4. Skriv dine gå-ture ned hver dag, hvor mange skridt blev det til?

5. Du kunne gå intervalgang, hvor du skiftevis går 3 min langsomt og 3 min så hurtigt, du kan.

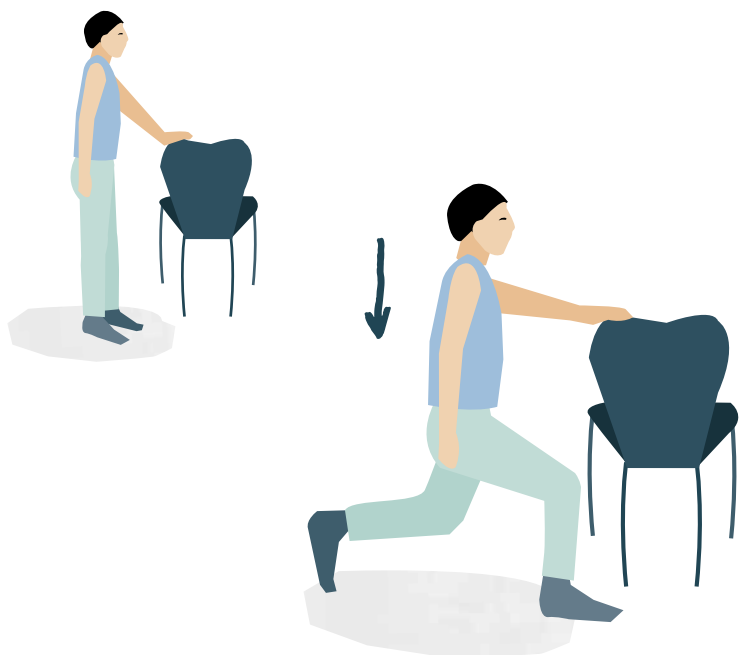
### Hvordan finder du tid til gå-turene?

1. Du kører måske mange småture i bil. Også nogle ture på bare 1, 2 eller 3 km. Kunne du erstatte disse med gå-ture?
2. Danskerne ser i gennemsnit fjernsyn 4 timer per dag. Kunne du erstatte en times fjernsyn med en gå-tur? Du kunne evt. få følgeskab af din partner, dine børn, en ven eller veninde.
3. Hvis du er grebet af video-spil eller spil på nettet: Drop det – måske bare 30 min – kast dig over boldspil eller lignende udendørs aktivitet.
4. Sidder du i virkeligheden og surfer en del på nettet? Køber du ind på nettet? Henter information på nettet? Er det nødvendigt? Eller kunne du erstatte 15 min på nettet med én eller anden fysisk aktivitet.

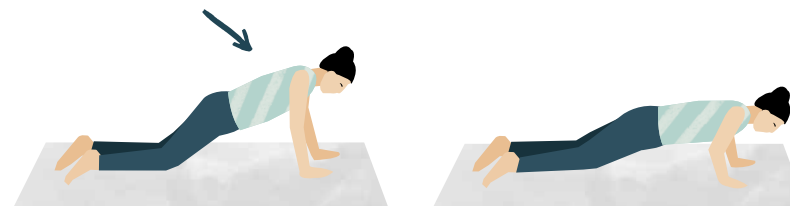


# STYRKEPROGRAM HJEMMETRÆNING

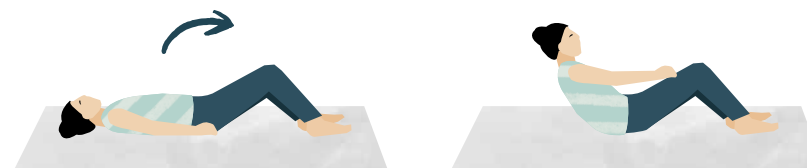
Dette program er beregnet til, at man kan lave det hjemme kun med hjælp fra et tæppe og en stol. I hver øvelse skal du lave 12 gentagelser – holde en kort pause og gøre dette i alt 3 gange, inden du går videre til næste øvelse. Lav programmet hver anden dag.



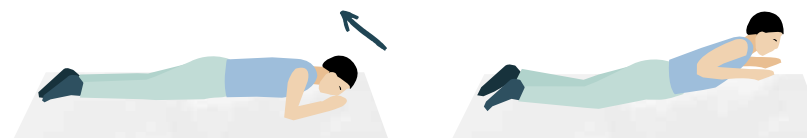
- 1 Træd tilbage**  
Støt med den ene hånd på en stol eller en bordkant. Træd et langt skridt tilbage med det ene ben. Derefter det andet ben.



- 2 Armstrækninger**  
Støt på knæene, sæt hænderne ud for skuldrene. Stræk og bøj armene i et roligt tempo.



- 3 Maveøvelse**  
Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og hænderne ned langs siden. Løft skuldrene, til du rører knæene med fingrene.



- 4 Rygøvelse**  
Lig på gulvet med hænderne under panden. Løft langsomt hoved og skuldre fra gulvet.

# STYRKEPROGRAM FITNESSCENTER

Det kan være en rigtig god idé at melde sig ind i et fitnesscenter. Her kan du træne under sikre forhold og med belastninger, der kan tilpasses lige til dig.

Et godt træningsprogram kan f.eks. se således ud:  
Opvarmning 5 minutter på en cykel  
5 forskellige styrkeøvelser  
(mave, ryg, benpres, pres med arme, træk med arme)  
10 minutters afslutning på cykel.

I styrkeøvelserne laver du 12 gentagelser hver gang med en belastning, der gør, at du føler dig anstrengt på den sidste. Øvelserne, der er vist her, vil man kunne udføre i næsten alle fitnesscentre, men udstyret kan variere fra center til center, så få hjælp til, hvordan udstyret bruges i lige dit center.

- 1 Opvarmning**  
Start med 5 minutter på en cykel.

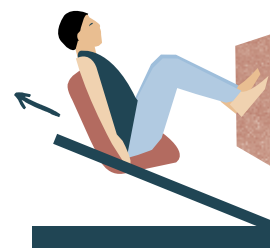
Når du har lavet alle styrkeøvelserne, så afslut med yderligere 10 minutter på cyklen.



- 2 Maveøvelse**  
Brug en maskine eller en særlig træningsbænk, hvor dine mavemusklers trænes.



- 3 Rygøvelse**  
Brug en maskine eller en særlig træningsbænk, hvor dine rygmuskler trænes.



- 4 Benøvelse**  
Brug en maskine, hvor du presser med benene, så du får trænet knæ- og hoftemusklers.



- 5 Træk med armene**  
Brug en maskine, hvor du trækker håndtagene ind mod brystet. Bevægelsen kan være vandret eller lodret.

- 6 Pres med armene**  
Brug en maskine, hvor du skubber håndtagene frem foran dig, så du bruger dine arm- og brystmuskler.



# GANGPROGRAM 4 UGER

Det er altid godt at gå hver eneste dag, men det kan være en god idé at have et fast program for nogle planlagte gåture, hvor man gradvis øger hastighed og distance.

Dette program starter meget let med 3 korte gåture pr. uge. I fjerde uge kommer du op på at gå en halv time 4 gange om ugen.



|              | <u>MANDAG</u>                | <u>TIRSDAG</u> | <u>ONSDAG</u>                                      | <u>TORS DAG</u> | <u>FREDAG</u>                | <u>LØRDAG</u>                                      | <u>SØNDAG</u> |
|--------------|------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| <u>UGE 1</u> | 10 min<br>Gå i normalt tempo |                | 10 min<br>Gå i normalt tempo                       |                 |                              | 10 min<br>Gå sidste 5 minutter i et hurtigt tempo  |               |
| <u>UGE 2</u> | 15 min<br>Gå i normalt tempo |                | 15 min<br>Gå i normalt tempo                       |                 |                              | 15 min<br>Gå sidste 5 minutter i et hurtigt tempo  |               |
| <u>UGE 3</u> | 20 min<br>Gå i normalt tempo |                | 20 min<br>Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo |                 | 20 min<br>Gå i normalt tempo | 20 min<br>Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo |               |
| <u>UGE 4</u> | 30 min<br>Gå i normalt tempo |                | 30 min<br>Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo |                 | 30 min<br>Gå i normalt tempo | 30 min<br>Gå sidste 10 minutter i et hurtigt tempo |               |

# INTERVALGANG 4 UGER

Hvis du vil gøre dine gåture endnu mere effektive, så skal du prøve med intervalgang. Intervalgang går ud på, at man veksler mellem 3 minutters langsom gang og 3 minutters hurtig gang. Den første uge går du 3 ture på 12 minutter. På denne tur når du at gå 2 langsomme og 2 hurtige intervaller. I fjerde uge går du 30 minutter, som giver 5 langsomme og 5 hurtige intervaller.



|              | <u>MANDAG</u> | <u>TIRSDAG</u> | <u>ONSDAG</u> | <u>TORS DAG</u> | <u>FREDAG</u> | <u>LØRDAG</u> | <u>SØNDAG</u> |
|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| <u>UGE 1</u> | 12 min        |                | 12 min        |                 |               | 12 min        |               |
| <u>UGE 2</u> | 18 min        |                | 18 min        |                 |               | 18 min        |               |
| <u>UGE 3</u> | 24 min        |                | 24 min        |                 | 24 min        | 24 min        |               |
| <u>UGE 4</u> | 30 min        |                | 30 min        |                 | 30 min        | 30 min        |               |

©Bente Klarlund Pedersen &  
Morten Zacho

Syg - men sund og aktiv  
ISBN-nr: 9788799747948  
Forlaget Bianco Luno

Grafisk design /All the way to Paris  
Illustration /All the way to Paris  
Tryk/Narayana Press



**OM TRYGFONDENS CENTER FOR  
AKTIV SUNDHED**

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed arbejder for at sætte fysisk aktivitet og sundhed på den nationale og internationale dagsorden. Vores forskning og formidling vedrører både raske og syge mennesker.

**TAK**

Særlig tak til fysioterapeut Sofie G. Ladefoged og fysioterapeut Betty Crone for hjælp til udarbejdelse af aktivitetsprogrammer.

