

Modul 2: Motion er toppen

Af: Michelle Lindop, i samarbejde med Døveforeningen 1866

I sidste modul talte vi om et fundament for sundhed, som udgøres af fysisk aktivitet, kost og mental sundhed. Fysisk aktivitet er én af de faktorer, som spiller den største betydning for vores sundhed. Det er blevet undersøgt, at selvom vi måske vejer 10 kg for meget eller spiser mere chokolade, end vi selv synes er godt, så kan vi godt være sunde, så længe vi bevæger os.

Fysisk aktivitet findes i mange former. Vi kan overordnet inddele fysisk aktivitet i to kategorier

- Motion/træning
- Daglig aktivitet

Motion og træning er, når vi bevæger os for nydelsens skyld, fordi vi gerne vil blive bedre til at bruge vores krop eller til en sportsgren eller for at holde os i god form.

Daglig aktivitet kendetegnes ved al den bevægelse, som vi laver hver dag, men som vi gør med et andet formål. Fx når vi cykler til og fra arbejde. Eller når vi støvsuger derhjemme. Eller når vi går rundt i supermarkedet og handler.

Al fysisk aktivitet tæller! Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne danskere er fysisk aktive 30-60 minutter om dagen som minimum. Det gælder alle former for aktivitet – både motion og daglig aktivitet.

Mindst 2 gange om ugen skal vi gerne lave noget fysisk aktivitet, som er af moderat til høj intensitet i 10-20 minutter – gerne sammenhængende. Det betyder, at vi 2 gange om ugen skal lave en motionsform/træning, som presser os en lille smule mere, end når vi går rundt i supermarkedet ;)

Styrketræning er populært, fordi det hjælper til at holde vores krop stærk, så vi ikke er begrænsede i vores hverdag. Når vi bliver ældre, så bliver vores muskler mindre og svagere, hvis vi ikke bliver ved med at bruge dem. Er du 65+ så anbefales du at lave styrketræning 2 gange om ugen. Med kropsvægt er også tilstrækkeligt. Jo stærkere krop vi har som unge, jo nemmere vil vi have det, når vi bliver ældre.

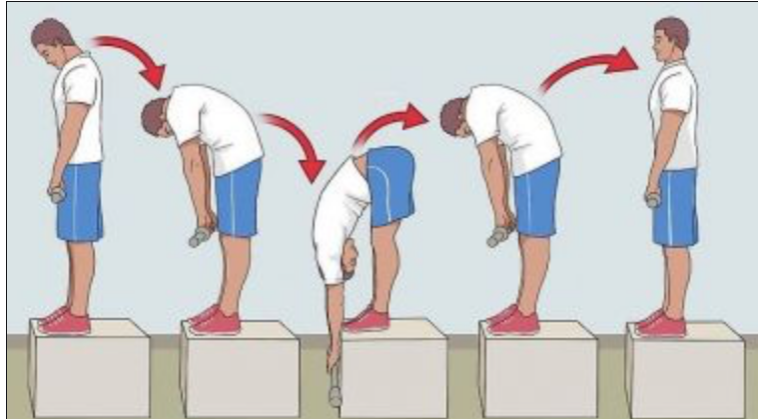
Der findes ikke én motionsform, som er bedre end en anden, hvis dit ønske er at være sund eller måske tabe nogle kilo. Den bedste motion er den, som du får lavet – fordi du synes det er sjovt, rart, spændende, godt selskab, eller for følelsen bagefter. Hvis du får det gjort regelmæssigt, så er det en god motionsform.

I næste workshops vil jeg gå i dybden med mental sundhed.

3 bevægelsesøvelser for din ryg/lænd

Af: Michelle Lindop, i samarbejde med Døveforeningen 1866

Øvelse 1: Jefferson curls



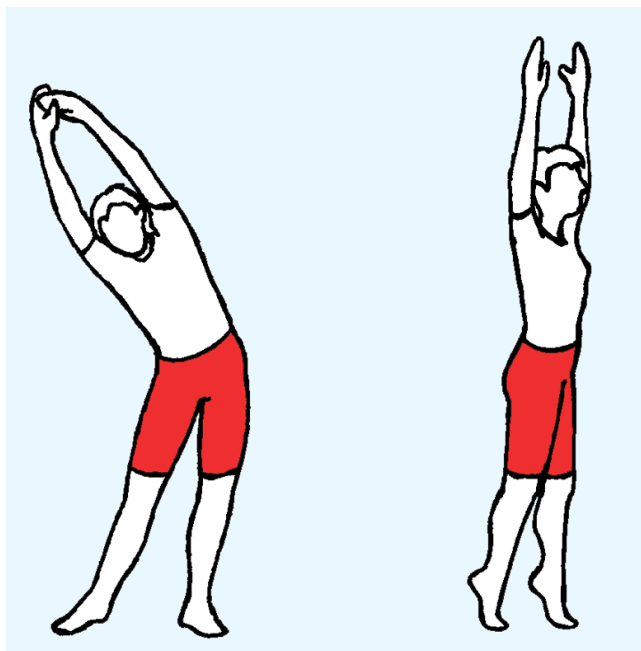
Stå oprejst på gulvet eller en kasse. Kan laves med vægt eller uden vægt i hænderne. Start med at bøje hovedet forover. Dernæst "ruller" du hele vejen ned til gulvet med hænderne. Hold dine ben strakte. Hold strækket i et par sekunder, før du "ruller" op til oprejst igen. Fokuser på at runde ryggen så meget som muligt, både på vej ned og på vej op. Gentag 5-10 gange.

Øvelse 2: Rygrotationer



Stå med letsprede ben. Roter kroppen ud til den ene side, derefter til den anden. Prøv at komme så langt ud i rotationen, som du kan uden at hoften følger for meget med rundt. Roter 10 gange til hver side.

Øvelse 3: Sidebøjninger



Stå fuldt oprejst og kom op på tæerne. Træd ud på det ene ben og bøj kroppen ud til siden, så du får et godt stræk på den ene side. Kom tilbage til udgangspunkt og gentag til modsatte side. 10 gange i alt.