

Motion gør dig glad og meget mere

Skrevet af Camilla Grønnegaard Christoffersen

Der kan være mange grunde til, hvorfor den enkelte dyrker motion, og der kan være mindst lige så mange grunde til, hvorfor man ikke dyrker motion. Hvis du er en af dem, der ikke dyrker motion, men godt kunne tænke dig at komme i gang, så vil det følgende forhåbentlig inspirere dig til at sætte handling bag ordene.



Tid bliver ofte brugt, som en af de primære grunde til, hvorfor mange mennesker ikke kan dyrke motion. Det kan være reelt nok, men hvor meget tid skal man egentlig bruge? I takt med at arbejdsliv og fritidsliv kan flyde ind over hinanden kan det være en udfordring at skabe plads til motion og finde tiden.

Et gammelt ordsprog hedder: at har du ikke tid til motion nu, så må du afsætte tid til sygdom senere i livet. Det kan måske lyde lidt skræmmende og giver måske ikke det bedste afsæt for motivationen. I stedet for at tænke på motion, som noget der skal overstås og som en reel tidsrøver, så prøv at tænke det anderledes. Prøv i stedet at motivere positivt og sætte fokus på alt det du får ved at dyrke motion snarere end alt det du skal frygte, hvis ikke du dyrker motion. Så hvor meget tid skal der til?

De officielle anbefalinger fra sundhedsstyrelsen om at være fysisk aktiv lyder:

- At alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen.
- Moderat fysisk aktivitet dækker alle former for ustruktureret aktivitet/motion, hvor pulsen stiger, men hvor man kan tale med andre imens. Eksempler på fysisk aktivitet af moderat intensitet: Cykle og gang til og fra arbejde, havearbejde, trappegang og motionsidræt. Minimumsgrænsen for moderat fysisk aktivitet svarer til en gennemsnitshastighed på 4 km/t.
- Fysisk aktivitet af høj intensitet. Sundhedsstyrelsen anbefaler ydermere, at alle voksne mindst to gange om ugen fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet af 20–30

minutters varighed. Høj intensitet betyder, at pulsen stiger, så man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale. Eksempler på fysisk aktivitet af høj intensitet kan være svømning, løb, spinning, styrketræning og boldspil m.m. Kilde: Sundhedsstyrelsen

Men ved du hvad? Den tid der anbefales i ovenstående, den får du aldrig foræret. Du skal selv tage den.

Hvis vi så ser bort fra alle formaningerne og tidsrøvere og de officielle råd, så kommer her nogle af de helt centrale positive effekter og udbytte du får af at træne kontinuerligt. Det er her du skal finde din motivation i alt det du får. Så lad Sundhedsstyrelsen sætte rammen og lad dig inspirere og motivere af alt det du får, nemlig:

En stærk og sund krop

Når du er fysisk aktiv regelmæssigt bliver dit hjerte stærkere og bedre til at pumpe blod rundt i kroppen. Det betyder at blodtryk og puls falder også i hvile. Dertil kommer at et veltrænet hjerte forbedrer også chancerne for at overleve blodpropper i hjertet da nettet af blodkar fungerer meget bedre.

En anden positiv gevinst er den reducerede risiko for åreforkalkning og blodpropper. Det skyldes at fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på fedtstofferne i blodet. Når man er aktiv, får man mere af det gode kolesterol og mindre af det dårlige, som betyder, at man har lavere risiko for åreforkalkning og blodpropper.

Stærke Knogler, led og sener

Knoglerne styrkes, når man er fysisk aktiv og hos voksne forebygger den naturlige nedbrydning af knoglerne. Det kræver aktiviteter, hvor man bærer sin egen vægt, f.eks. løb eller gang, førend knoglerne styrkes. Fysisk aktivitet styrker også ledbånd og sener, og sammen med en øget muskelmasse er det med til at forebygge overbelastning af kroppen.

En bedre blodsukkerregulering

Når vi spiser, stiger blodsukkeret. For at få blodsukkeret ned på normalt niveau igen, udskiller kroppen insulin, som hjælper cellerne med at optage glukose (sukkerstoffer) fra blodet. Både overvægt og fysisk inaktivitet kan betyde, at cellerne bliver mindre følsomme over for insulin og dermed mindre gode til at optage glukosen. Resultatet er, at blodsukkeret forbliver højt, og i værste fald udvikles type 2-diabetes. Fysisk aktivitet forbedrer altså cellernes insulinfølsomhed og kan derfor forebygge type 2-diabetes.

Hvis du vil tabe dig

Motionen påvirker også din appetit og det er som om at maden smager bedre efter man har dyrket motion. Dog skal man være varsom med ikke blot at spise løs blot fordi man har trænet. Der skal ganske meget træning til for at forbrænde de ekstra kalorier, der nemt kan indtages under et måltid. Derfor bør man, hvis man gerne vil slanke sig ikke indtage meget mere mad blot fordi man har trænet. For utrænede personer, som gerne vil tabe sig anbefales gang i mange tilfælde da det ikke øger appetitten i samme grad.

Og vigtigst af alt her og nu - Træning gør dig glad

Fysisk aktivitet påvirker signalstoffer i hjernen. Adrenalin, endorfin, dopamin, noradrenalin, melatonin og serotonin er blot nogle af de signalstoffer, der gennemstrømmer i kroppen og overskud eller mangel skaber en ubalance i kroppen og er bestemmende for dit fysiske og mentale velvære. Kroppen stimuleres positivt gennem motion og resultatet bliver at man kan føle sig opstemt, fuld af overskud, aktiv og godt tilpas.

Der er altså mange sundhedsmæssige fordele ved at dyrke regelmæssig fysisk aktivitet. Dette omfatter øget insulinfølsomhed, forbedret fedtstofskifte, øget kalorieforbrug og dermed nedsat risiko for at udvikle type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og fedme. Vi kan kalde disse de mere langsigtede positive effekter.

Nu ved du altså, hvor meget tid der skal til, så hvad med at tage dig tiden og fokusere på de kortsigtede resultater, som glæde, veltilpashed og overskud i hverdagen.

Så hvad venter du på?