

HVORFOR I FORM?

En god form

- forebygger sygdomme
- forlænger som regel livet
- giver større velvære

Kroppen er som en fin maskine, der skal bruges og vedligeholdes hver dag. Ellers forfalder den. Det gælder alt det udvendige, som man kan se. Og det gælder de indre organer som hjerte, lunger, blodkar og muskler.

Fra man er midt i tyverne, falder ens muskelstyrke og kondition med op mod 1 % hvert år, hvis man ikke gør noget for at undgå det.

Et hjerte, der aldrig kommer op i tempo, får sværere og sværere ved at klare belastning. Det samme gælder muskler, lunger og blodårer. Hele kredsløbet holder man bedst ved lige med motion.

I dag sidder mange af os stille, mens vi arbejder. Måske tager vi også bilen til og fra arbejde. Derfor er flere og flere i dårlig form.

HVER FEMTE VOKSNE DANSKER BEVÆGER SIG FOR LIDT

For lidt motion skader helbredet og kan føre til

- overvægt
- for højt blodtryk
- hjerte- og kredsløbssygdomme
- åreforkalkning
- forhøjet kolesterol
- type 2 diabetes



KOM I GANG MED HJERTEFORENINGEN

Hjerteforeningen har motionsklubber over hele landet. Find dem på hjemmesiden eller spørg i dit lokale rådgivningscenter.

Hent inspiration i Hjerteforeningens motionsbog, »Glæd Hjertet – bevæg kroppen«. Bestil bogen på hjemmesiden eller køb den i rådgivningscentrene.

Få yderligere råd og vejledning i Hjerteforeningens rådgivningscentre.

Rådgivningscenter Aalborg
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tlf. 9816 1816
aalborg@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus
Jærggårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tlf. 8618 5510
aarhus@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 7613 1640
esbjerg@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 7552 7628
kolding@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tlf. 6591 9935
odense@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter København
Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 3311 0312
kbh@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved
Apotekerstræde 4 A
4700 Næstved
Tlf. 5573 5009
naestved@herteforeningen.dk

HJERTEFORENINGEN 

BEVÆG DIG SUND



3. UDGAVE 1. OPLAG, 2007 - FOTO: SCANNIX (FRSIDE) OG SIF, MENCKE - PRODUKTION: DVAAGRAF - BESTILLINGSNR.: 672

Motion for 50+

HJERTEFORENINGEN 

SÅDAN ARBEJDER DIN KROP

Energi

Når man bevæger sig, arbejder musklerne, og det kræver energi. Energien kommer fra den mad, vi spiser – især fra kulhydrater og fedt.

Arbejder man med en lav belastning og gerne i længere tid, forbrænder man forholdsvis meget fedt. Arbejder man med en høj belastning, forbrænder man forholdsvis meget kulhydrat. Man forbrænder mest samlet energi ved høj belastning.

Ilt

Når man trækker vejret, får man ilt ned i lungerne. Iltten bringes med blodet videre ud til musklerne, hvor det bruges til forbrænding af kulhydrat og fedt. Når man bevæger sig, udvides blodkarrene i musklerne, også i hjertet. Det hjælper musklerne og hjertet til at optage den nødvendige ilt.

Regelmæssig motion styrker hjertet og modvirker åreforsnævring.

KOLESTEROL

Kolesterol er et fedtstof, der findes i blodet. Det findes i to former:

- Det »lede« LDL-kolesterol, der øger risikoen for åreforkalkning og dermed dannelsen af blodpropper.
- Det »herlige« HDL-kolesterol, der forhindrer, at der dannes blodpropper.

Den samlede mængde kolesterol i blodet kaldes for kolesteroltallet. Hvis dit kolesteroltal er forhøjet, har du en øget risiko for at få åreforkalkning og blodpropper.

Hjerteforeningen anbefaler et samlet kolesteroltal på under fem mmol/l.

MOTION STYRKER DIG

Det sker der, når du bevæger dig:

- Du trækker vejret hurtigere
- Pulsens stiger
- Blodkarrene udvides i musklerne og hjertet
- Musklerne bruger energi
- Musklerne forbrænder kulhydrat og fedt

STYRK KONDITIONEN OG DIT HELBRED

Konditionen forbedrer man ved at arbejde med en høj belastning. Det styrker hjertet og musklerne og beskytter imod en lang række sygdomme.

Stofskiftet forbedrer man også ved at bevæge sig hver dag, gerne mange gange i løbet af dagen, med en lav belastning.

Konditionen forbedres ikke på denne måde, men træningen forbedrer musklernes evne til at deponere og omsætte kulhydrat og fedt. Og det beskytter blandt andet imod diabetes og forhøjet blodtryk og kolesterol.



HVAD VIL DU NÅ MED DIN MOTION?

Tabe dig. Sportsgrene, hvor du ikke skal bære din egen vægt, er bedst. Fx svømning, cykling og roning. Løb og boldspil er hårdt for hofter, knæ og ankler, fordi du skal flytte din egen kropsvægt rundt ret hurtigt. Motionér helst mere end 30 minutter hver dag.

Sænke blodtrykket. Brug musklerne hver dag og gerne i længere tid end 30 minutter. Det er nok med en moderat belastning, som når du fx går tur, spiller golf eller cykler i roligt tempo. Men bliv ved – og gør det hver dag. Effekten på blodtrykket er kortvarig, men opnås hver gang.

Sænke kolesteroltallet. Brug musklerne hver dag, og gerne i længere tid end 30 minutter, med moderat belastning. Men træn også gerne med højere belastning og noget hårdere hver anden dag.

Forebygge type 2 diabetes. Motionér på samme måde som hvis du vil sænke kolesteroltallet. Styrketræning af musklerne er også godt.

Du får under alle omstændigheder større livskvalitet, når du bevæger dig mere.

FIND DIN BELASTNING

- **Let:** Du bevæger dig, men er ikke forpustet. Du kan føre en almindelig samtale, mens du bevæger dig.
- **Moderat:** Du er lidt forpustet, men kan stadig føre en samtale.
- **Høj:** Du er ret forpustet og er ikke i stand til at føre en samtale.

Pulsens er også et mål for belastningen. Jo højere den er, jo mere belastet er du. Brug eventuelt en pulsmåler.