

I kulkælderer

L.U. (kvinde, 37 år)

Hej Chris MacDonald. Jeg er i gang med at prøve at tabe mig 25 kg og har været i gang i 2 måneder. Jeg følger nogenlunde Vægtkonsulenternes madforslag med masser af grøntsager, og samtidig er jeg begyndt i et motionscenter, hvor jeg har fået en god instruktør til at hjælpe mig og også er blevet vild med spinning. Jeg taber mig langsomt, men sikkert, og jeg føler mig som et helt andet menneske og har det bare rigtig godt. Men i dag har jeg læst i avisen, at overvægt er kronisk, og at man ikke skal regne med at kunne tabe sig? Så nu er jeg helt nede i kulkælderer og ved ikke, hvad jeg skal tro. Er det helt forgæves så?

Chris MacDonald: Der er ingen tvivl om, at vægttab ikke er nemt. Men det kan lade sig gøre. I et stort studie undersøgte man, hvordan mennesker, der havde haft succes med at tabe sig og holde vægten i mindst 5 år, havde båret sig ad. Undersøgelsen viste, at man skal være indstillet på, at det kræver en solid indsats. Sund og varieret mad i passende mængder hver dag og træning 4-6 gange om ugen i 60-90 minutter skal der til.

Og her lyder det, som om du er godt på vej. »Jeg føler mig som et helt andet menneske og har det bare rigtig godt«, skriver du også, og det er også vigtigt at holde fast i, og det viser, at din nye stil med regelmæssig træning og kostomlægning fungerer for dig. Så kom op fra kulkælderer og fortsæt det gode arbejde!

Mormorarme

C.S. (kvinde)

Kære Chris MacDonald. Efter en knæoperation hvor jeg har siddet stille et par måneder i vinter, er jeg i gang med at tabe mig cirka 7-10 kg. Foreløbig går det fint, og så snart vejret tillader det,

cykler jeg på arbejde – 8,5 km hver vej. Men cykling hjælper jo nok ikke på mormorarmene, så måske kunne du anbefale et par øvelser, som jeg kan foretage hjemme?

Jeg tænker, jeg ikke er den eneste, som trænger til at få strammet lidt op på overarmene, inden sommertøjet skal luftes. Jeg ved godt, at det ikke kan lade sig gøre at 'ommøblere' på fedtet, men noget kan der forhåbentlig gøres for at stramme lidt op?

Chris MacDonald: Du har helt ret i, at du ikke er den eneste kvinde i verden, der er udfordret med de såkaldte 'mormorarme'. I takt med at du taber dig, vil størrelsen af armene blive mindre, men du bliver måske ikke tilfreds med den måde, bagsiden af armene ser ud på. Det er et område, der ofte bliver lager for overskydende fedt og ikke særlig megen muskelmasse. Efterhånden som vi bliver ældre, bliver huden mindre stram, og områder, hvor der er eller har været ekstra fedtlag, kan ofte ende med slap hud.

Overskydende hud på bagsiden af overarmen er ganske normalt, og huden bliver løsere. Rynker er også en del af aldringsprocessen, og intet træningsprogram, hudcreme eller kirurgi kan stoppe den i sidste ende. Aldringsprocessen starter i realiteten, når du bliver født. At ældes med ynde betyder at passe godt på sig selv og holde energi, glæde og funktionalitet i topklasse, samtidig med at man accepterer kroppen på livets forskellige stadier.

Når det er sagt, så vil lidt træning hjælpe. Cykling er godt for hjerte, lunger og resten af dit kredsløb. Det er stadig vigtigt at træne musklerne og knoglerne med styrketræning, selv om du cykler. Alle øvelser med vægte, der træner bagsiden af armen og skulderen vil hjælpe med mormorarmsprojektet. Hvis du har håndvægte, kan du lave såkaldte 'triceps-kickbacks' (se <http://www.motion-online.dk/>)

styrketræning/oefvelsesliste/triceps_kick_backs/). Arm-bøjninger er også en rigtig god øvelse, der vil hjælpe med at træne bagsiden af armene plus skuldre og brystmuskler.

Løbeskader

S.N. (mand, 55 år)

Kære Chris MacDonald. Jeg er 55 år og er nu efter 30 år igen begyndt at løbe. Jeg fik ondt i det ene knæ under løbeturen, og nu her dagen efter gør det stadig ondt. Hvad kan jeg gøre for at undgå det, eller er jeg nødt til at finde en anden motionsform?

Chris MacDonald: Løb er en sportsgren, der kan være en udfordring for leddene, men man kan minimere skader ved at løbe smart. Problemet er ofte, at folk ikke bruger nok tid på at gå ind i en god løbebutik og få en teknisk analyse af løbestilen og investere i et par løbesko, der passer til. Gode sko er en start, men det er langt fra halvdelen af slaget mod skader. Den primære grund til, at vi får skader, er, at kroppen bliver presset for meget.

Leddene er opbygget af sener og ligamenter og skal bruge tid til at tilpasse sig og blive stærkere og i stand til at klare en rimelig mængde løbetræning. Du siger selv, at dine led har været på 'standby' i 30 år. Mit gæt er, at du ganske enkelt har presset for hårdt på for tidligt. At kombinere løb med gang er en god start. Jeg foreslår, at man starter med at gå 30-45 min. ad gangen med kun 5 min. løb. Det kan man gøre 3-5 gange om ugen. Efter 4-6 uger kan man begynde at putte 10 minutters løb ind i 30-45-minutters turen og fortsætte med det i de næste 4 uger. Derefter 10 minutter mere, så du er oppe på 25 minutters løb og resten gang. Efter 4 uger mere, kan du lægge 5-10 minutters løb mere til, så du er oppe på 30-35 minutters løb og resten gang. Det tager altså cirka 3

måneder at bygge op til at løbe 30 minutter.

Det lyder måske som længe, men i dit tilfælde vil en tremåneders opbygningsperiode kun repræsentere 0,1 procent af din 30-årige pause, som dine led inklusive dit ømme knæ har haft fra løbsbelastning. Efter et halvt eller måske et helt år kan du begynde at løbe 45 minutter til 1 time, men det er ikke nødvendigt fra et sundhedssynspunkt, for de 30 minutters løb kombineret med yderligere 15-30 minutters rask gang vil være godt til at holde dig over grænsen, der er nødvendig for at få kredsløbet i god form.

Hvis du snakker med en uddannet styrketræningsinstruktør eller fysioterapeut, bør de kunne vise dig nogle gode styrkeøvelser for benene, der kan hjælpe med at forebygge knæskader.



FOTO: MADSNISSEN

ALTERNATIV. Hvis løb er for hårdt ved leddene, så kan power walking være et godt motionsalternativ. – Foto: Mads Nissen

Power walking

M.M. (kvinde, 54 år)

Hej Chris MacDonald. For cirka 4 uger siden er jeg begyndt at løbetræne på løbebånd med henblik på Feminas Kvindeløb 23. maj. Har aldrig løbet før, men kan nu løbe 2,2 km på cirka 16 min. uden pause og med en puls på cirka 145. Jeg løber 3

gange om ugen og bagefter stemmer jeg jern for mave, arme, skuldre og baller. Jeg slutter af med 5 x 20 mavebøjninger.

Jeg har det psykisk godt med denne træning, men har i den forbindelse to spørgsmål: 1) Jeg er meget øm i ankel- og knæled, men ikke i muskler. Derudover er specielt mit venstre ankelled meget væskefyldt, og generelt føler jeg, at jeg har utrolig meget vand i kroppen. Skal jeg fortsætte med løbetræning eller acceptere, at løb ikke er den ideelle træningsform, når man er overvægtig (BMI = 27.4)? Hvad kan jeg ellers lave, der på længere sigt ikke kræver et motionscenter? 2) Jeg ville lyve, hvis jeg ikke gerne ville have den sideeffekt, at jeg også kom til at tabe nogle kilo af at løbetræne. Men siden jeg startede, har jeg taget lidt over 3 kilo på uden at ændre spisevaner. Hvorfor det, og hvad kan jeg gøre for at ændre denne udvikling?

Chris MacDonald: Der er ingen tvivl om, at løb belaster leddene en del – særligt knæ og ankler. Det er vigtigt, at du har gode løbesko, men selv gode sko kan ikke beskytte mod mulige skader. Kun få løbere får ikke en skade på et eller andet tidspunkt. Folk, der har løbet hele livet, har den fordel, at deres led, ligamenter og sener har haft år til at tilpasse sig det pres, som løb lægger på dem.

Den anden risikofaktor er overflødig kropsvægt. Hvis man er overvægtig, er løb ekstra hårdt ved leddene.

Hvis smerten i dine led går i den forkerte retning, så er du nødt til at overveje at lave noget andet. At gå kan være et fantastisk alternativ. Hvis man lærer at 'power walke', så kan man faktisk komme i nærheden af hastigheder, der svarer til jogging for mange. Kernen er, at man altid har en fod i jorden. Se f.eks. www.dgi.dk for kurser, og der findes også flere bøger på markedet. Der er ingen tvivl om, at du kan deltage i Feminas Kvindeløb og power walke.

I forhold til vægtøgningen, så er det ikke ualmindeligt. Når du begynder at træne, vil din krop lagre mere væske. I forhold til vægttab er langsigtet træning vigtigt kombineret med fornuftigt langsigtet kaloriekontrol. Det tager tid, og kroppen kan være meget stædig, når den skal give slip på de ekstra kilo.

Hvor mange minutters træning, man bør oparbejde for at have en god chance for et langsigtet vægttab og vedligehold, vil nok være i omegnen af 60-90 minutter 4-6 gange om ugen. Effektiv styrketræning vil også have stor effekt, men man er stadig nødt til at bruge tid på kredsløbstræning. Jeg vil foreslå, at du prøver at kombinere andre former for kredsløbstræning med løb. Arbejd med power walking, prøv cykling, roning eller gruppetræning. Variation er vigtigt. Hvis du er i et fitnesscenter, så prøv 15 minutter på 4 forskellige kredsløbmaskiner.

Sundhed

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlåsoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox
- Restylane/Perlane
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale

* Tilskud for sygeforsikringen "danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk



Afhængig af alkohol eller medicin?

Intensiv behandling efter Minnesota modellen har hjulpet tusinder ud af deres afhængighed.

Vi kan også hjælpe dig.

Vore medarbejdere har landets højeste faglige ekspertise:

- læger
- psykiatere
- psykologer
- sygeplejersker
- uddannede rådgivere

Døgntilbeholdning, dagbehandling og familiebehandling.

Rådgivning og konsulentbesøg sker anonymt og gratis.



Behandlingscenter
Taarup



Døgntelefon: 70 20 40 80

www.minnesotagruppen.dk

PSYKO-TERAPEUTISK INSTITUT

Psykoteraeutisk Institut er stedet for dig der har lyst til at udvikle din faglige og personlige kompetence i arbejdet med andre mennesker. Vi henvender os til ledere og konsulenter i private virksomheder og offentlige institutioner - til ansatte i social- og sundhedssektoren, samt til dig der ønsker at udfordre dit nuværende arbejdsliv med en uddannelse til psykoteraeut.

Læs mere om vores uddannelses- og kursus tilbud på:
WWW.PSYKOTERAPEUTISKINSTITUT.DK

Jorks Passage, opg. B 3. sal, 1162 København K.
Tlf. 33 15 08 09