

# Chris MacDonald

Chris skriver hver lørdag i B.T. og på Løbnu.dk

LØBNU.DK  
MEST FOR LØBERE  
B.T.



løbnu.dk/webtv  
Chris MacDonald:  
Bevæger du dig nok?



løbnu.dk/webtv  
Chris MacDonald:  
Derfor skal kvinder styrketræne

# Tæl dine skridt

## GÅTURE KAN GØRE UNDERVÆRKER FOR SUNDHEDEN

AF CHRIS MACDONALD

**F**å et liv. Sådan mente mange af mine venner, da jeg for flere år siden begyndte at bruge en skridttæller fast.

Hvorfor gå rundt med noget, der bare registrerer, hvor meget jeg går, var fleres holdning. Men det er lige præcis det, der er problemet. Folk tror, at gang er tidsspilde og kun et middel, der skal bringe en fra A til B. De ser ikke gåture som en positiv sundhedsgevinst, der kan give øget velvære. Men det kan det absolut.

Gang er en enkel og tilgængelig måde at øge vores aktivitetsniveau på, men vaner er svære at ændre. Det tiltaler vores primitive hjerne at slappe af og spare på kræfterne, og derfor kan det være svært at forstå, hvorfor en skridttæller f.eks. kan være gavnlige.

Før jeg blev bevidst om, hvor vigtig daglig bevægelse er for vores fysiske og mentale tilstand, så jeg heller ikke gang som motion. Men med årene er jeg blevet overbevist, fordi jeg har kunnet fornemme på min egen krop, hvilken positiv effekt det har.

### Et fantastisk redskab

Ligesom mange andre danskere har jeg et job, hvor det meste af min dag foregår siddende. Så kan det være svært at få fysisk aktivitet ind i billedet, og derfor har jeg opdaget, at en skridttæller er et fantastisk redskab til at minde mig om, hvorvidt jeg nu er i nærheden af de 10.000 daglige skridt, som eksperter anbefaler.

En skridttæller motiverer mig simpelthen, hvis jeg kan

se, at jeg har bevæget mig for lidt.

Men en skridttæller giver mig også en umiddelbar respons, så jeg ved, hvor meget jeg ellers skal træne i løbet af en uge. Har jeg i gennemsnit gået 10.000 skridt om dagen i løbet af ugen, betyder det, at jeg ikke behøver træne ret meget derudover for at holde min sundhed ved lige.

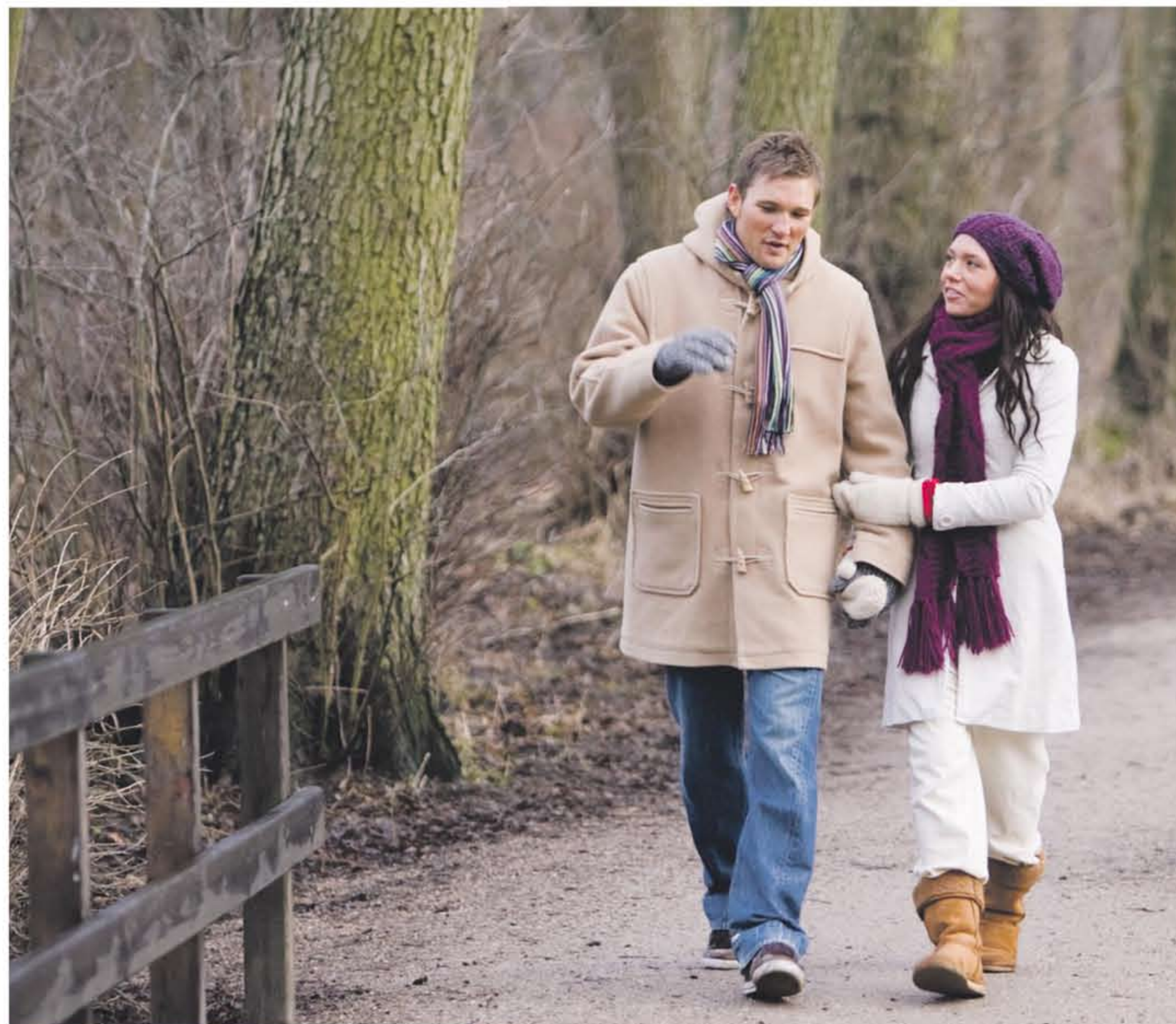
Derfor synes jeg også, det er en fantastisk kampagne, som Dansk Firmaidrætsforbund laver med tæl skridt-kampagnen i ugerne 11-13. Her kombinerer man konkurrencemomentet for medarbejdere i en virksomhed med, at vi bliver mere oplyst om, hvor vigtig bevægelse er.

### Gang er gavnlige

Jeg er stor tilhænger af, at folk bliver bevidste om, hvor meget der er at hente ved at begynde at gå. Vi undervurderer, hvor meget det giver, og bruger det derfor ikke i vores motion. Men forskningen har vist, at gang er gavnlige for hele kroppen, og jeg så det f.eks. selv ved min far. Da han var i sit livs form, lige inden han døde, var det grundlagt ved at gå mange ture.

Jeg vil gerne gøre danskerne bevidste om, at de har en motionsform lige ved hånden, der kan gøre underværker for deres sundhed. For mange mennesker fører regelmæssige gåture også til, at de får blod på tanden til at prøve andre motionsformer.

For de fleste mennesker fører gang til en bedre sundhed, og med en skridttæller har du et håndgribeligt redskab, der giver en umiddelbar respons.



### SKRIDT OG MOTION

- 100 skridt pr. minut som tommelfingerregel (laveste værdi).
- 3.000-4.000 skridt svarer til ca. 30 minutters motion med moderat intensitet.
- For at gå med moderat intensitet skal man altså gå mere end 100 skridt pr. minut, som kræves i forhold til anbefalingerne, og det skal gennemføres med intervaller af minimum 10 minutters varighed.
- Det er vigtigt at huske, at de 30 minutters moderat intensitet motion på de fleste af ugens dage, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, ikke er lig med 10.000 skridt om dagen. 10.000 skridt om dagen inkluderer både daglig fysisk aktivitet og den regelmæssige motion.
- Børn og unge kan med fordel gå mere end 10.000 skridt om dagen. Mit bud er 12.000-15.000 skridt om dagen.

### SÅDAN GØR DU

■ Mål dit udgangspunkt. Tæl dine skridt i tre dage - gerne to hverdage og en weekenddag, så du har et billede af, hvor meget du går. Lad os antage, du opnår et gennemsnit på 6.000 skridt om dagen. Målet er minimum 10.000 skridt om dagen, men begynd med at øge dit daglige antal skridt med f.eks. 500 i den første uge og så fremdeles, indtil du når 10.000 skridt om dagen. Lyt til kroppen og hav respekt for dit udgangspunkt. Du skal måske begynde lavere eller højere end med 500 ekstra skridt om dagen.

Gåture er en nem motionsform, som normalt ikke er et udstyrsstykke, men med en skridttæller kan du holde styr på, hvor meget du går i løbet af en dag.

Foto: Colourbox

### BRÆNDSTOF



### Protein Shake fra Nutramino

Er maven tom efter træning, og skrider din krop på næring, så kan du jo vælge at give efter. Protein-drikken indeholder samme mængde fedt og kulhydrater som mælk, men med tre gange så meget protein. Så kan kroppen begynde restitutionen.

Næringsindhold pr. 100 g	
Kcal	61
Protein	10 g
Fedt	1 g
Kulhydrater	3 g
Kostfibre	1 g

### MEDLEM+ TILBUD Nike Lunar Elite

(herre og damemodel)  
Med Dynamic Support teknologi tilpasser Nike Lunar sig til din individuelle afvikling. Til den neutrale eller pronerende løber.  
Pris: 600 kr.  
Vejl. pris: 1200 kr.  
(du sparer: 600 kr.)  
LØBNU.DK/MEDLEMSTILBUD



### UDSTYR

### MBT-støvler: Wia High

AF KIRSTEN ERLÉNSSON

MBT-skoene er udviklet til at forbedre gang og kropsholdning og øge lilltilførslen og aktiviteten i alle muskler i hele kroppen. Sålen buer udad og giver en rullende gang, som når du går i sand. Støvlerne er i blødt skind, er lette og sidder godt og tæt til foden. Vi får en god introduktion

hos MTB Shop på Frederiksberg og anbefales, at støvlerne ikke må være for store, helst ikke mere end 1 centimeter til storetåen. Den specielle sål skal vedligeholdes og smøres ind i speciel creme for at bevare sine gode egenskaber. Vinteren viser sig ikke fra sin allermost MBT-venlige side. Støvlerne er ikke velegnet til off-roadture med vovse i snedriver, mudder eller ujævnt terræn. Første tur giver vabler på hælene, så det er vigtigt med små ture i begyndelsen for at gå støvlerne til. Måske er støvlerne alligevel et nummer for små, for neglene på storetæerne er ømme efter flere mindre ture, selv om de er klippet helt ned.

Plus: MBT-støvlerne afslører med det samme, at den er helt gal med balancen. Jeg har vænnet mig til at gå med vægten yderst på venstre fod og er ved at vælte.

Konklusion: God til hundeture på fast underlag, men kræver tilvænnning.



MBT-støvler: Wia High Coffee. Pris: 2.495 kr. Forhandles over hele landet

### UGENS SPØRGSMÅL

### Genoptræning kræver god tid

Jeg brækkede mit ben og skal nu genoptræne det efter seks uger i gips. Jeg er en 56-årig mand, og løb for uheldet 3-4 gange om ugen ca. 8-12 km. Har du et godt program til hurtig genoptræning - eller bare nogle gode råd?

Det er meget individuelt, hvornår man er tilbage for fuld styrke efter et knoglebrud. Jeg vil derfor anbefale dig at opsøge en fysioterapeut, som kan få indsigt i bruddets årsag, karakter og grad og på den baggrund udarbejde et individuelt genoptræningsforløb for dig. Fokuser på styrkeøvelser, som styrker muskelmasse og sener, samt din smidighed. f.eks. squat (lette knæbøjninger) med egen kropsvægt, eller øvelser

med træningsbold og balanceræb. Begynd også med at gå ture, cykle eller svømme, undgå for stor belastning og stød. Genoptræning kræver tålmodighed

Stay Strong!  
Chris



### CHRIS MACDONALD

- Alder: 37 år
- By: København
- Status: I et forhold
- Titel/uddannelse: Cand. scient. i human fysiologi ved Københavns Universitet og er stadig tilknyttet universitetet - gruppen for molekylær fysiologi ved Institut for Idræt.
- Kendt fra tv: »By på skrump«, »Chris og chokoladefabrikken« og »Chris på vægten«.



■ I SAMARBEJDE MED:  
MORTEN MÆRSK

LØBNU.DK  
MEST FOR LØBERE

LÆS HELE BREVET OG SVARET PÅ:  
<http://www.løbnu.dk>