

Din fysiske træning i fokus

Af journalist Hanne Olsen

Fibromyalgi.dk har valgt at sætte fokus på fysisk træning med en artikelserie i tre dele. Første del blev bragt i sidste nummer af medlemsbladet. Dette er anden del af en serie, hvor mennesker med fibromyalgi fortæller om deres gode erfaringer med forskellige former for fysisk træning. Læs med og bliv inspireret.



Kate Damgaard, 43 år
Linedance

Beskriv din motionsform: Linedance er en amerikansk folkedans, hvor man danser på linje og uden partner til alle typer af countrymusik. Dansens figurer sammensættes i små serier, der passer til et musiknummer og er opkaldt efter det - for eksempel „Rose Garden“. Så alle i verden kan danse den konkrete serie.

Hvordan træner du? Jeg har været instruktør i linedance de sidste 13 år og har min egen klub. Inden jeg blev syg, underviste jeg 2-3 aftener om ugen og tog ud og holdt workshops i weekenderne. Nu underviser jeg 1 gang om ugen i 1 ½ – 2 ½ time og skal af sted uanset, hvor ondt det gør, men når jeg først står der, er smerten glemt.

Hvorfor valgte du linedance? Jeg gik til aerobic, da jeg havde født, men det var for hårdt. Så da jeg godt kan lide countrymusik, fik jeg lyst til at prøve. Det er også en god danseform, fordi den ikke kræver en partner.

Hvad er gevinsten? Man bliver glad af musik, det sociale - som er enormt vigtigt og at få rørt sig. Folk interesserer sig for hinanden. Bevægelse til musik er

noget af det bedste, vi kan byde os selv. Det er en mild form for motion, som giver meget. Jeg har holdt min vægt ved at danse, selv om jeg ikke længere arbejder i butik, hvor jeg stod og gik meget.

Er der nogen ulemper? Jeg meldte klart ud, da jeg blev syg. Så mine dansere ved, at jeg kan være glad og sprudlende nogle dage men mut på andre. Som instruktør kan jeg nøjes med at markere trinene, hvis jeg har det dårligt, men jeg gør det helst ikke.

Gode råd til andre: At indlære trin holder hovedet i gang, så klø på, når du begynder. Og indlæringen af dansen, er så tilpas langsom, at du kan være med.

Det gør ondt i starten, men når kroppen vænner sig til dansen, forsvinder smerten. Gør den ikke, så find en anden motionsform. Du kan altid springe en figur over, hvis den er for hård, eller du har brug for en pause.

I al dans bruges hele kroppen, men underkroppen belastes mest i linedance, så det kan være en hindring, hvis du er meget svag der.

Det sociale betyder meget, især hvis du er uden arbejde. Så god stemning på holdet, hvor latter og dans bliver til en lille fest hver gang er vigtigt. Er der dårlig stemning på dit hold, så skift.

Se mere på www.western-linedancers.dk





Liselotte Kou, 46 år Concept 1010

Hvordan foregår din træning? Jeg træner i et center på seks forskellige maskiner i 2 ½ minut ad gangen med en vægtbelastning. Vægten justeres løbende, så jeg hele tiden presses til at yde det optimale uden at blive overbelastet.

Der er en maskine for nederste del af ryggen, benene, armene, brystet, maven og nakken, så jeg kommer alle muskelgrupper igennem. I almindelige fitnesscentre arbejder man kun med de store muskelgrupper. Her får man også fat i de små muskelgrupper, fordi øvelserne laves meget langsomt.



Det hedder Concept 1010, fordi man laver øvelserne på 10 sekunder ud og 10 sekunder hjem. Jeg bruger en slags gispevejtrækning, som kan hjælpe mig med at tage de sidste tag i maskinen og yde optimalt.

Jeg træner sammen med en træner og er alene i lokalet, derfor er der heller aldrig ventetid ved maskinerne. Rummet er tempereret, så jeg ikke sveder, og der er heller ingen musik som forstyrrer.

Jeg fortalte, at jeg har fibromyalgi, da jeg startede. Instruktøren gør meget ud af at tage udgangspunkt i mine styrker og svagheder. Hun begyndte med at sætte lav vægt på maskinerne, og langsomt byggede vi op. Det gør vi stadig, så jeg ikke får smerter bagefter.

Hvorfor valgte du Concept 1010? Jeg havde gået på et hold hos en fysioterapeut i flere år og suppleret med stavgang, men jeg følte ikke rigtig, at det gav mig noget. Min kiropraktor anbefalede Concept 1010, og jeg gik derned og prøvede det med det samme. Så blev jeg hængende og holdt op med at gå stavgang.

Hvor ofte træner du? Jeg træner kun tyve minutter én gang om ugen, fordi musklerne belastes så meget

og derfor også har brug for lang tids restitution. De tyve minutter svarer til 3-4 timers fitness. Jeg trænede først med fem dages mellemrum, indtil jeg fysisk var klar til den ugentlige træning. Og fordi det kun er tyve minutter om ugen, kan jeg overskue det. I begyndelsen gjorde kroppen meget ondt, når jeg trænede. Nu mærker jeg næsten intet ud over, at kroppen trænger, når jeg tager af sted.

Er der særlige hensyn, du skal tage? På dårlige dage hjælper instruktøren mig med at holde lidt igen og lave færre gentagelser af øvelserne.

Hvad er gevinsten? Siden jeg begyndte at træne, har jeg ikke haft en sygedag på mit arbejde som sygeplejerske. Min krop er stærkere, og jeg kan flytte patienter. Det kunne jeg ikke før, fordi jeg havde problemer med armene. Hjemme gør jeg mere rent. Jeg har generelt mere energi og er ikke så bange for at bringe mig selv i situationer, hvor jeg kan blive dårlig.

I går var jeg ude at danse Zumba i en time, og i dag kunne jeg stå ud af sengen uden problemer. Det kunne jeg ikke for et år siden. Det var en lækker oplevelse, at jeg kunne deltage på lige fod med de andre.

Det gode ved at træne Concept 1010 er, at man virkelig kommer i dybden og får trænet de små muskler ved leddene. Det tror jeg stabiliserer min sygdom.

Er der nogen ulemper? Det er en dyr træningsform, derfor har jeg søgt økonomisk støtte. Men når jeg tænker på, hvad jeg har brugt på kiropraktor og fysioterapeut, så er det også løbet op.

Har du gode råd til andre? Alle Concept 1010's centre har et prøvetilbud. Brug det og find ud af om det er noget for dig. Se mere på www.concept1010.dk



Melani Fro, 55 år Gymnastik i varmtvandsbassin

Hvordan træner du? Vi varmer op, laver løb på stedet, grundlæggende arm- og benøvelser samt strækøvelser. De første 20-25 minutter bliver vi undervist af en instruktør. Derefter kan vi gøre, hvad vi vil. Vi kan svømme eller bare stå og snakke sammen, fordi det i sig selv er velgørende bare at være i det varme vand. Jeg bruger en skumslange til at holde mig oppe, så jeg bare kan plaske rundt og lave benøvelser.

Hvorfor valgte du den træningsform? Min krop var i virkelig dårlig form, fordi jeg ikke havde trænet i mange år, men jeg kunne ikke få aftenskolernes tilbud til at passe med mine arbejdstider. Da aftenskolen tilbød gymnastik i det varmtvandsbassin, som er på den institution, hvor jeg arbejder, meldte jeg mig til. Jeg kan gå direkte fra arbejde til svømning.

Hvor ofte træner du? 45 minutter én gang om ugen.

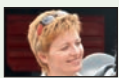
Er der særlige hensyn, du skal tage? Gymnastikken er tilrettelagt, så vi selv kan styre tempoet. Jeg regulerer fra gang til gang, hvad jeg kan klare af øvelser. På gode dage kan jeg komme godt i dybden og presse mig selv til at strække kroppen mere og lave hurtigere øvelser.



Hvad er gevinsten? Jeg har fået det meget bedre, og mine muskler er blevet styrket. Vandgymnastikken har givet mig tillid til, at min krop kan noget og ikke bare er en, der gør ondt. Jeg kan bedre bære en smerte i vand. Eksempelvis bliver armen ikke så tung. Jeg overvejer at begynde at træne i maskiner hos min fysioterapeut. Det har jeg ikke overvejet tidligere.

Er der nogen ulemper? Nogle gange må jeg blive hjemme, fordi jeg ikke magter det. Jeg har i forvejen meget snævre grænser for, hvad jeg kan klare. Jeg har svært ved at bukke mig ned flere gange i træk, selv om jeg synes, jeg har det godt.

Har du gode råd til andre? Jeg vil klart anbefale gymnastik i varmt vand. Det kan være et godt sted at starte, hvis man føler, at man slet ikke kan noget. For bare det at være i varmt vand hjælper.



Birgitte Lunn Hvolbøll, 49 år **Ridning og pleje af hest**

Hvordan træner du? Jeg har min egen pony, og det er en god størrelse, fordi jeg ikke skal presse ben og knæ i yderstillinger. Jeg får privatundervisning i dressur i ridecentret, hvor hesten er opstaldet.

Dressur handler om, at få hesten til at gå pænt og bruge sine muskler rigtigt. Hvis ikke du selv er i balance og symmetrisk, så går din hest ikke ordentligt og vil over tid få smerter. Derfor laver jeg selv øvelser, så jeg bruger kroppen rigtigt. Jeg bruger lænde-, sæde-, mave- og benmuskler, og øvelserne er rigtig hårde, så jeg sveder meget. Alle øvelser foregår på hesten.

Jeg varmer op ved at strigle, sadle op og skridte med hesten. Kunsten er at kunne bruge musklerne rigtigt og samtidig være afslappet. Er du selv stiv som en pind, så er hesten det også. Du skal både lære at

sætte grænser og overskride dine egne. Jeg træner på ridebane eller inde i en hal, og så rider jeg også selv ud i naturen.

Hvor ofte rider du? Jeg får undervisning en gang om ugen. Undervisningen varer en halv time, men med opvarmning, strigling og opsadling af hesten samt afkøling bliver det til to timer i alt. Derudover rider jeg 2-3 gange om ugen i en time. Hertil kommer tiden med at passe hesten, strigle og muge.

Hvorfor valgte du ridning? Min svigerinde lokkede mig til det, da jeg var 19 år. Dengang synes jeg, hestene var for store og farlige, men jeg blev bidt af det og har redet siden.

Er der særlige hensyn, du skal tage? Berideren kan se på hesten, hvis jeg spænder op, og så foreslår han en skridtpause.

Hvad er gevinsten? At ride er at få motion uden at bemærke det, fordi det er så sjovt. Det opbygger mine muskler, styrker koordinations- og balanceevnerne og giver mig en øget kropsbevidsthed. Der er altid en risi-



ko ved at ride på et levende dyr, så man lærer at give slip på sit kontrolbehov og stole på, at det nok går. Den mentale og fysiske kombination er vigtig for mig.

Er der ulemper? Jeg ville vælge mugningen fra, hvis jeg kunne.

Gode råd til andre: Rid dressur. Spring er alt for voldsomt. Du kan sagtens begynde på en af rideskolerens begynderhold. Vælg en pony eller lille hest, som passer til din højde og drøjde samt en træner, du har tillid til.

Sidste del af artikelserien om fysisk træning bringes i fibromyalgi.dk nr. 2. 2011