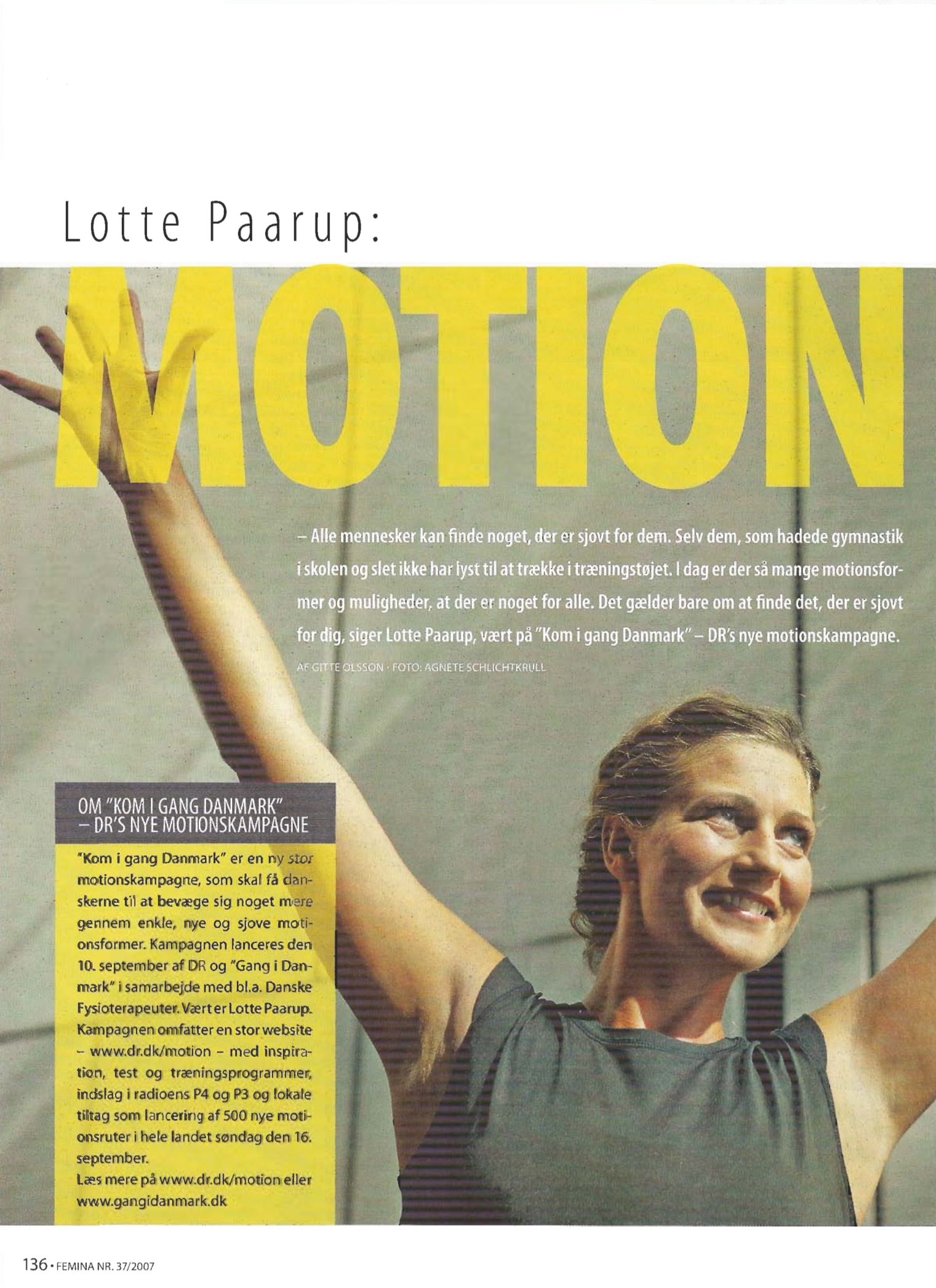




Lotte Paarup:

MOTION

– Alle mennesker kan finde noget, der er sjovt for dem. Selv dem, som hadede gymnastik i skolen og slet ikke har lyst til at trække i træningstøjet. I dag er der så mange motionsformer og muligheder, at der er noget for alle. Det gælder bare om at finde det, der er sjovt for dig, siger Lotte Paarup, vært på "Kom i gang Danmark" – DR's nye motionskampagne.

AF GITTE OLSSON · FOTO: AGNETE SCHLICHTKRULL

OM "KOM I GANG DANMARK" – DR'S NYE MOTIONSKAMPAGNE

"Kom i gang Danmark" er en ny stor motionskampagne, som skal få danskerne til at bevæge sig noget mere gennem enkle, nye og sjove motionsformer. Kampagnen lanceres den 10. september af DR og "Gang i Danmark" i samarbejde med bl.a. Danske Fysioterapeuter. Vært er Lotte Paarup. Kampagnen omfatter en stor website – www.dr.dk/motion – med inspiration, test og træningsprogrammer, indslag i radioens P4 og P3 og lokale tiltag som lancering af 500 nye motionsruter i hele landet søndag den 16. september.

Læs mere på www.dr.dk/motion eller www.gangidanmark.dk

OM LOTTE PAARUP, 35 ÅR – VÆRT PÅ "KOM I GANG DANMARK"

Freelancer inden for motion, sundhed og velvære; forfatter (bøger, trænings-dvd'er) foredragsholder, kursusafholder, underviser. Uddannet som fysioterapeut og beskæftiget med fitness, sport og sundhed siden 1993.



FØLG KAMPAGNEN

Find inspiration til motionsformer og muligheder på www.dr.dk/motion, hvor du kan træne med, og mød kampagnen på P4 og P3. www.gangidanmark.dk viser vej til motionstilbud i hele landet – også nær dig.

SKAL VÆRE SJOV OG MENINGSFULD



Det er ikke ligegyldigt, hvilken motionsform man vælger. I hvert fald ikke, hvis løbeturen, dansetimen eller stavgangen skal blive til andet og mere end et flygtigt bekendtskab. Ifølge Lotte Paarup, vært på DR's nye motionskampagne "Kom i gang Danmark", skal motion være sjov og meningsfuld. Og det er der råd for nu. Kampagnens store website bugner nemlig af inspiration, tiltag, test og træningsprogrammer, der gør det nemt for alle at komme i gang med at bevæge sig mere – og ikke mindst gøre motion til en fast og uundværlig del af hverdagen.

Hver fjerde voksen har svært ved at finde tid, lyst eller overskud til at motionere nok og snyder derfor sig selv for en sund og glad hverdag med mulighed for et længere og raskere liv med overskud. Det er nemlig ingen hemmelighed, at motion er godt. Ikke bare for kroppen, men så sandelig også for humøret. Derfor skal alle danskere nu op af sofaen og i gang med at røre sig mere. Uden formaning eller løftede pegefingre, men med konkurrencer, sjov og eksotisk sus som motivation. Det søger DR og "Gang i Danmark" i samarbejde med bl.a. Danske Fysioterapeuter nemlig for. Lanceringen af "Kom i gang

Danmark" i mandags (10. september) gør det sjovt og overskueligt at komme i gang. Et nyt stort website åbner for et unikt univers, hvor man kan møde en farlig modstander, tage børnene med på en spændende safaritur eller danse, til man dratter om med et smil på læben. Det er motion for alle – hvor som helst og når som helst.

KONKURRENCER, SJOV OG EKSOTISKE OPLEVELSER

Mennesker er forskellige. Også når det gælder motion. For at tilgodesee alle uanset alder, køn, temperament, motionsmæssige forudsætninger og ambitioner tilbyder motionskampagnen tre forskellige træningsprogrammer, som hver varer 60 minutter. Værten på "Kom i gang Danmark", Lotte Paarup, fortæller her om koncept og tilbud:

– Vi har valgt at tilbyde tre vidt forskellige træningsprogrammer – konkurrencesport, motion for sjov, oplevelsesorienteret motion – for at give alle mulighed for at sammensætte et sjovt og motiverende træningsprogram efter deres ønsker og behov. Det konkurrenceprægede program taler typisk til mændene; der vil dog også være en del kvinder her. Målet her er at være bedst, →

OM "GANG I DANMARK" – FOKUS PÅ FYSISK AKTIVITET I 2007

"Gang i Danmark" er en kampagne, som sætter fokus på fysisk aktivitet i 2007. Protektor er HKH Kronprins Frederik. Kampagnen er iværksat og finansieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet i samarbejde med TrygFonden. Læs mere på www.gangidanmark.dk

MOTION SKAL VÆRE SJOV OG MENINGSFULD

– først, at vise, hvor god man er, lave øvelser på tid. Her vil der bl.a. være et ur, så man kan tjekke sine præstationer, følge sine fremskridt mv. Motion for sjov-programmet sætter fokus på at have det sjovt, mens man bevæger sig. Her er det glæden ved at bevæge sig – ikke stilen – der er i højsædet, når der f.eks. danses. Endelig har vi udviklet et oplevelsesorienteret træningsprogram til alle dem, der er vilde med at skifte univers – f.eks. børnefamilierne, som her bliver præsenteret for fremmede universer, f.eks. en spændende safaritur.

MOTION FIK MIG OVENPÅ IGEN

Det væsentlige er ifølge Lotte Paarup at vælge en motionsform, man kan lide. Noget, man virkelig brænder for og derfor ikke dropper igen uden videre. "Kom i gang Danmark" gør det muligt at afprøve sig selv i helt nye sammenhænge, ligesom man kan tilrettelægge træningsprogrammerne alt efter, hvor travlt man har, om man er frisk eller flad, alene eller sammen med andre. Det, det handler om, er at komme i gang. På den måde mærker man, hvor godt motionen gør én. At motion faktisk er humørmedicin. Lotte Paarup fortæller her, hvordan hun selv har brugt motion og bevægelse til at komme ovenpå igen efter en alvorlig livskrise: – Jeg har været topfit det meste af mit liv. Mit kendskab til dårlig form har kun været teoretisk. Noget, jeg kendte på anden hånd fra min baggrund som fysioterapeut og mit mangeårige arbejde med fitness, sport og sundhed. Det har derfor været enormt lærerigt og naturligvis også traumatisk for mig at opleve på min egen krop, hvad ekstremt dårlig form vil sige. Aldrig før har jeg været så langt nede, som da jeg sidste år mistede min mor og samtidig var ramt af alvorlig stress. Sorg og krise skal have sin tid. Og det sørgede jeg naturligvis for at respektere. For mig tog det omkring otte måneder, før jeg igen kunne begynde at se lyset og meningen med livet. På det tidspunkt var jeg dog i så dårlig fysisk form, at jeg ikke engang kunne gå to etager op uden at puste. Jeg kunne ikke løbe. Jeg var nødt til at gå korte ture. Jeg kunne simpelthen ikke andet. Desuden var jeg dybt afhængig af og taknemmelig for støtten fra mine omgivelser. De sørgede for at skubbe forsigtigt på for at sætte gang i min krops mange positive processer. Hele tiden med respekt for, hvad min stressede krop kunne klare. Og især, hvad den ikke kunne klare. Erfaringerne herfra har givet mig en uvurderlig indsigt og nogle ganske særlige forudsætninger for at tilrettelægge motionstilbud til alle – uanset forudsætninger og livssituation.

LIV I BALANCE

Ifølge Lotte Paarup handler det gode liv om at være i balance; indre og ydre balance. At give sig tid til at standse op og lytte til sig selv. Respektere kroppens og psykens signaler. Det hjælper ikke nødvendigvis at tvinge en rask gåtur igennem, hvis kroppen kører på noget, der ikke er længere og bare har brug for at komme helt ned i gear. Så er meditation, afspænding og blid motion langt at foretrække frem for en hård løbetur – den stress kan kroppen simpelthen ikke tolerere, når den er presset helt ud. Lotte Paarup uddyber:

– Kroppen har brug for og er designet til at veksle mellem aktivitet og hvile. Hvis jeg sidste år havde presset min krop for tidligt eller for hårdt, ville det bare have gjort ondt værre. Kroppen tåler kun at blive stresset i kortere tidsrum. Så har den brug for at slappe af. Vekselvirkningen mellem stress og afslapning kender vi f.eks. fra vores forfædre, som kæmpede – stressede deres kroppe – i én, måske to timer for at skaffe føde. Bagefter slappede de af, mens de nød byttet. Kronisk stress, sådan som vi kender det i dag – både af at lave ingenting og af at lave alt for meget – har alvorlige menneskelige, sociale, sundhedsmæssige og samfundsmæssige følger, fordi den naturlige vekselvirkning mellem aktivitet og hvile er sat kunstigt ud af funktion.

Man skal derfor ikke være bange for at motionere. Motion har nemlig en ekstrem positiv virkning på langt de fleste stressede mennesker. Er man presset helt ud over kanten, skal kroppen lidt i balance, før motionen giver den store positive virkning. Min krop kunne for alvor bruge motionen, da den første krise var overstået – det kan tage kortere eller længere tid, afhængig af krisens/stressens årsag og omfang.

MOTION FOR ALLE

Motionskampagnens overordnede mål er at skabe en sundere og glattere hverdag for alle. Udbrede forståelsen for betydningen af motion i det daglige samt gøre det enkelt og nemt for alle at komme i gang med at bevæge sig mere. Lidt motion er altid bedre end ingen motion. Som vært på motionskampagnen er det Lotte Paarups fornemste opgave at gøre motion tilgængelig for alle og vise en anderledes udgave af traditionel træning på skærmen. Motion kræver nemlig hverken fancy sko eller medlemskab af dyre fitnesscentre. Motion kan og bør dyrkes hvor som helst og når som helst – i haven, på græsset, ved stranden, i gaderne eller i stuen. Tænd computeren – og du er i gang!

INSPIRATION OG GODE RÅD

Sjov og anderledes motion er mange ting:

- Gå i haven – lug blomsterbedet, slå græsset, grav planter op, og vand bagefter.
- Leg i haven – spil bold på græsset, lav sanglege, dans alene eller sammen.
- Cykl til bageren om lørdagen og søndagen i stedet for at tage bilen.
- Konkurrer med en, to eller flere om at være hurtigst, mest udholdende mv.
- Dans til din yndlingsmusik – uanset om du har lært at danse eller ej.
- Tag børnene med på safari – opføj jer som de farlige dyr, i møder.
- Brug fantasien, og udvid dine grænser for, hvad motion også er. Motion er nemlig alle former for bevægelse.

SÅDAN KOMMER DU NEMT I GANG:

- Lav aftaler; med en, to eller flere andre. Selvom aftaler kan aflyses, er det sværere, når du har aftalt at løbe med de andre kl. 17.
- Sæt dig et mål, og forføl det. Skriv dagbog; noter din vej til målet. Husk, at realistiske mål altid giver størst succes.
- Find ud af, hvad sjov motion er for dig. Dyrk det, du kan lide. Tænk på, hvad du dyrkede som barn. Yndlingsmotion holder ofte hele livet.
- Find ud af, hvad meningsfuld motion er for dig. Dyrk det, der giver mening.
- Søg professionel vejledning, hvis du f.eks. har dårlig ryg eller dårlig hofte. Så undgår du at lægge for hårdt eller forkert ud.
- Lyt til din krop. Acceptér, at det tager tid at komme i god form (igen).
- Drop myten om fancy sko, træningstøj mv. som et "must" for at komme i gang. Udstyret må aldrig være en hindring for at komme i gang.
- Husk, at lidt motion altid er bedre end ingen motion.
- Søg information om den motionsform, du ønsker at dyrke – gennem internettet, biblioteket, foreninger og klubber, TV, familie, venner mv.
- Udnyt alle "gratis" motionstilbud i hverdagen – trapperne, cyklen, gangen – vælg at være aktiv.
- Udskyd ikke din motionsstart til i morgen eller på mandag. Start i dag, og drop alle dårlige undskyldninger.