



MIKROTRÆNING MED ANNA BOGDANOVA

Træn småt men godt

Træning behøver ikke at være svært og kræve mange timer i fitnesscenteret. Med mikrotræning lærer du at træne smartere – hjemme på stuegulvet. Nogle minutter hver dag er nok til at give dig mere energi og styrke i dagligdagen.

Når man taler om træning, forestiller de fleste sig, at de tre gange om ugen skal stå nede i fitnesscenteret i halvdan time og cykle på motionscykler, løbe på løbebånd og løfte vægte. For mange mennesker med lungesygdomme er det et helt umuligt mål at sætte sig.

En nyere træningsform kaldet mikrotræning gør op med den traditionelle forestilling om træning. Her er det gentagelserne, der gør forskellen. Når du starter, skal du kun bruge fem minutter om dagen for at gøre en kæmpe forskel.

Det lyder måske for godt til at være sandt, men ifølge Anna Bogdanova, der er trænings- og ernæringscoach med speciale i bl.a. moderne smerte-teori, fysiologi og bevægelsesterapi, så er mikrotræning en særlig effektiv metode til mennesker med kroniske sygdomme.

– I mikrotræning træner du med så korte intervaller, at du aldrig når udmattelsespunktet, og kroppen restituerer dermed hurtigere. Det betyder også, at du hurtigt vil opleve en forbedring i din fysiske tilstand. Samtidig kommer du ikke ud i dårlige træningsoplevelser, hvor du puster og stønner bag efter og ikke kan få luft. Det gør metoden både effektiv og overskuelig at lave for mennesker med lungesygdomme, forklarer Anna Bogdanova.

Skift mellem flere gear

Ved mikrotræning arbejder man med et andet energisystem end ved almindelig træning, og det giver hurtig energi for pengene. Fordi intervaller kun varer 5-15 sekunder, bliver du i stand til at udvikle stor muskelkraft. Den høje effektivitet betyder, at du allerede efter 14 dage vil kunne mærke en betydelig forskel.

– Du får simpelthen en større motor med højere til loftet. Du vil hurtigt mærke,

at når du går i supermarkedet, kan du pludselig skruer op fra 1. til 2. gear og senere til 4., 5. og 6. gear. Du får altså mere smidige overgange fra hvile til aktivitet og tilbage igen, fortæller Anna Bogdanova.

Øvelserne kræver ikke, at du skal investere i en masse udstyr og forvandle hjemmet til et fitnesscenter. Det eneste redskab, du skal bruge,

er din krop, og du kan nemt træne på stuegulvet foran TV'et. Nogle kan med tiden få behov for vægte, men det er individuelt.



Du vil hurtigt mærke, at når du går en tur til supermarkedet eller skal tage opvasken, kan du pludselig skruer op fra 1. til 2. gear og senere til 4., 5. og 6. gear.

Anna Bogdanova arbejder med øvelser, hvor man spænder i musklerne,

lærer at fornemme sin krop og at skrue op og ned for spændingerne, ligesom volumenknappen på en højttaler. Derudover arbejder hun med vejrtrækningsøvelser og øvelser, der træner nervesystemet og balanceevnen. Det kan for eksempel være brummeøvelser og synkeøvelser, der træner vagusnerven, som er med til at tænde og slukke for nervesystemet.

– Jeg arbejder med få øvelser ad gangen, der får hele kroppen i spil. Det handler om at få mere kropsbevidsthed, fordi det skaber trykthed for hjernen. Når man har en kronisk lunge sygdom, kan ubehaget fylde meget i hverdagen. Her arbejder vi med at skabe mere behag, forklarer Anna Bogdanova.

Bliv mere tryk i hverdagen

Mikrotræning har også andre fordele end at styrke din krop. Når man lever med smerter eller besværet vejrtrækning, kommer kroppens klaver ud af harmoni. Nogle af tangenterne spiller måske højere, mens andre ikke kan høres. Det betyder, at hvis kroppen mærker et signal om, at du for eksempel har svært ved at få luft, så vil nervesystemet straks gå i alarmberedskab og sende signaler om, at der er fare på færde. Det kan i sig selv føre til åndenød. Jo mere bange, du bliver for at få åndenød, jo mere kan du trigge, at det kommer.

– Ved at lave øvelser, der stimulerer nervesystemet, får du bedre mulighed



Det er ligesom domino-brikker. Hvis du skubber til den rigtige brik, så følger resten med.



OM ANNA BOGDANOVA

Anna Bogdanova er uddannet i psykologi, forandringsprocesser og læring fra CBS og har efterfølgende videreuddannet sig inden for træningsfysiologi og ernæringscoaching med speciale i sports- og træningsernæring, moderne smerte-teori, fysiologi, bevægelsesterapi og stressrådgivning. Anna har skrevet flere bøger om mikrotræning, den seneste er "Smertefri - Farvel til stress, træthed og ondt i kroppen". Hun har selv astma og kender derfor til livet med en lunge sygdom.

I 2020 blev hun udnævnt til vice-direktør i Professional Standards Committee hos non-profit organisationen EuropeActive, som sætter standarder for hele sundheds- & fitnesssektoren i Europa.

Privat er hun gift med Jacob Søndergaard fra DR1-serien Rigtige Mænd. Sammen har de to drenge på 9 og 4 år.

for at spille på og høre alle tangenter. Det vil kunne betyde, at du får færre anfald af åndenød, fordi kroppen helt automatisk lærer at slappe mere af. Du manipulerer altså med oplevelsen af at have det skidt og lærer kroppen at fortolke og regulere de indre processer, forklarer Anna Bogdanova.



Det handler om at skabe en kropslig oplevelse, der bliver så rar, at du gør det igen og igen.

Tænd for lyset

Mikrotræning handler altså ikke om store omvæltninger, hvor du kommer ud af din komfortzone. I stedet går det ud på at tage små skridt, så du udvider evnen til, hvad du kan. Helt uden, at du opdager det.

– Det bliver ikke bedre, hvis du ikke gør noget. Du kan ikke slukke mørke, men du kan altid tænde lys. Nogle har tendens til at tænke, at de har det så skidt, at der skal meget til for at få det bedre. Men faktisk kan lidt mikrotræning gøre en kæmpe forskel. Det er ligesom dominobrikker. Hvis du skubber til den rigtige brik, så følger resten med, og du finder ud af, at du kan meget mere, end du selv troede, siger Anna Bogdanova.

Hun mener, at man skal se mikrotræning som en vane ligesom tandbørstning. Når du ikke har fået gjort det, inden du går i seng, mærker du næste morgen, at noget føles forkert.

– Man er nødt til at give det en chance først og se det som en vej, man lægger. Brosten for brosten. Det handler om at skabe en kropslig oplevelse, der bliver så rar, at du gør det igen og igen. →



SÅDAN KOMMER DU I GANG MED MIKRO- TRÆNING

1 Tænd for kontakten til din krop og tillad dig selv at mærke efter, hvordan de enkelte øvelser føles i hele kroppen. Det er et nyt sprog, du er ved at lære, og det tager tid.

2 Lær at blive tryk i bevægelserne og øv dig i at kontrollere spændingerne i musklerne.

3 Fjern bremserne. Kroppens manglende styrke er typisk det, der vil bremse dig i at gøre de ting, du har lyst til i hverdagen. Når du træner hver dag, styrker du musklerne og øger din kapacitet.

4 Husk at hyppighed er vigtigere end varighed og intensitet. Sæt dig for at lave øvelserne hver dag og start med nogle minutter ad gangen. Med tiden får du måske behov for at udvide træningen. Men husk, at træningen ikke skal være mere omfattende end, at du kan se dig selv gøre det hver dag – også på dårlige dage.

5 Få mere hverdagsbevægelse. Den del vil komme af sig selv. Efter noget tid vil træningen betyde, at du får flere kræfter og mere overskud til hverdagsaktiviteter – som at besøge venner og familie, støvsuge, lave mad eller gå en tur.



Se videoer, hvor Anna Bogdanova viser, hvordan du laver øvelserne på lunge.dk/træning

LYMFEFLOW

Øvelsen afspænder kroppen, forbedrer cirkulationen af lymfevæske og fjerner hævelse. Lymfesystemet er kroppens renovationssystem. Via lymfekirtlerne udskiller kroppen affaldsstoffer. Lymfen transporterer desuden fedtstoffer og fedtopløselige vitaminer rundt i kroppen og er en vigtig del af immunsystemet. Den bidrager til stressregulering, fordøjelse og modstandskraft. Lymfen har modsat blodet ikke en pumpe, men skubbes rundt, når musklerne arbejder. Derfor svækkes lymfesystemet, når vi bevæger os for lidt og for ensidigt, men også når vi mangler væske, er stressede eller trækker vejret ufrigt. Det bliver styrket af bevægelse, hvile, væske, dyb vejrtrækning, massage, børstning af huden og skift imellem koldt og varmt vand i badet. Her lærer du to bevægelser, som styrker dit lymfeflow.

1. Stil dig med lang ryg.
2. Lav armsving med begge arme. Sving mere og mere, og prøv at slippe armene fri, så du ender i store tunge armsving.
3. Træk vejret dybt og hold fokus på lange udåndinger, mens bevægelserne hjælper dig med at tømme dig helt for luft. Sving gerne op til 45-60 sekunder.
4. Herefter er det benenes tur. Lav små bløde bevægelser op og ned, så du fjedrer i fødder, knæ og hofter. Lad fjedringen blive større og større, så du næsten står og hopper til sidst. Træk fortsat vejret dybt og hold fokus på at lave så lange udåndinger som muligt. Fjedr gerne op til 45-60 sekunder.
5. Til slut kombineres både armsving og fjedring, også med fokus på udånding og i 45-60 sekunder.
6. Hvis du ikke er klar til at stå op til denne øvelse, kan du nøjes med at lave armsvingene siddende på en stol. Du kan fjedre med benene ved at beholde tærne i gulvet og bevæge hælene op og ned eller kun lave små hop med fødderne.

SPÆND OG SLAP AF

Øvelsen gør hjernen mere tryk og træner nervesystemets evne til at nuancere graden af spænding i muskulaturen. Her skifter du mellem at spænde op i musklerne på forsiden og bagsiden af kroppen. Hver gang du spænder op, skal du bevidst slippe igen. Evnen til at spænde og slippe spænding er ekstremt værdifuld, fordi kronisk spændte muskler ofte giver smerter og ømhed. Når hjernen oplever, at musklerne kan spænde helt op og afspænde helt, stiger dens tillid. Øvelsen udvider hjernens handlemuligheder og dæmper dens uro ved at lade muskulaturen arbejde under forskellige spændingstilstande. Det vil sige, at uønsket nervøs spænding dæmper sig, hvilket også dæmper smerte og følelsen af at være låst.

1. Stå med lang ryg.
2. Skab spænding på hele bagsiden af kroppen ved at åbne op på forsiden og strække armene bagud med tommelfingrene pegende udad.
3. Tænk skulderbladene ned og spænd i balderne. Tænk dig lang fra hælene, ud i fingerspidserne og hele vejen op til nakken, som en flitsbue.
4. Øg gradvist spændingen i 5-10 sekunder.
5. Når du har nået maximal spænding på bagsiden, slipper du den gradvist på en udånding og lader dig falde tilbage til en neutral stilling med armene hængende ned langs siden.
6. Så begynder du at trække dig selv aktivt ind i en spænding på hele forsiden af kroppen ved at knytte hænderne, trække albuerne ned til ribbenene og se ned på brystet.
7. Træk samtidigt halebenet ind under dig og ribbenene ned, så du spænder i mavemusklerne.
8. Øg gradvist spændingen i 5-10 sekunder.
9. Når du har nået maximal spænding på forsiden, slipper du den gradvist på en udånding og ruller stille og roligt op til lang ryg i udgangsstillingen.



GENTAG
3-5 GANGE



DUFTØVELSE

Ved at stimulere din lugtnerve med rolig vejtrækning og behagelig duft, giver du den et positivt og beroligende sanseindtryk.

Dufte, som du godt kan lide, kan med det samme ændre på din hjernes opfattelse af situationen, så den bliver mere afslappet og tryk. Lugtesansen er højt prioriteret i hjernen og har magt til at trumfe signaler om ubehag og dermed sætte dagsordenen.

Dufte kan desuden i hjernen være forbundet med erindringer om en mere behagelig kropstilstand end den, du er i nu. Nogle kan være direkte smertelindrende.

Prøv dig frem med forskellige dufte, som du ved, du plejer at kunne lide. Når du dufter til noget behageligt, stimulerer du samtidig til rolig vejtrækning, og det får det sympatiske nervesystem til at dæmpe

sig. Øvelsen virker altså også ad den vej afstressende.

Mange kan i starten bedre trække vejret gennem det ene næsebor. Der er også dem, der oplever, at de bedre kan identificere duft med det ene af deres næsebor. Du kan også opleve, at du på dage med smerte har enten skærpet eller svækket lugtesans. Det hele vil normalisere sig hen ad vejen.

1. Vælg en duft, du kan lide. Det kan måske være vanilje, lavendel, timian, citrus, kaffe eller te.
2. Hold dig for ét næsebor med én finger. Hold med modsatte hånd duften op under det åbne næsebor.
3. Træk vejret ind og ud 3-4 gange.
4. Gentag til modsat side. ●