

Stærk start

(til dig med smerter)

.



En **ultra** kort og overskuelig guide til dig, der gerne vil igang med at bevæge dig - uden pres, men små ændringer

En stærk start

Hvis du læser det her, er du sikkert et sted hvor du gerne vil i gang... men hvor kroppen driller, eller hvor du er i tvivl om hvad du "må".

Måske har du prøvet før - og er startet for hårdt ud.

Måske har du holdt igen af frygt for at gøre noget værre.

Eller måske har du bare mistet rytmen.

Uanset hvad: Du er ikke bagud.

Og du behøver ikke starte stort.

I den her guide får du:

- en enkel måde at forstå smerter på
- en rolig ramme for genoptræning
- mikrovaner du kan passe ind i din hverdag
- en plan til de dage, hvor overskuddet er lavt

Målet er ikke perfektion.

Målet er små, trygge skridt — som du kan gentage 🧡

God læselyst,

Lene Wollesen, fysioterapeut, vanecoach og personlig træner

Smerter betyder ikke altid skade

Når du begynder at bevæge dig mere (eller bare anderledes), kan kroppen reagere.

Det er **normalt**, at smerter kan svinge, både i intensitet, og hvor du mærker dem.

Du kan fx opleve:

- ømhed eller "brugthed"
- skift i smerter (bedre → værre → bedre)
- træthed i området

*Det betyder ikke nødvendigvis, at noget er gået i stykker.
Oftentimes er kroppen bare ved at vænne sig til noget nyt.*

💡 Smerter = information (ikke en dom)

Hvis noget føles for meget ➤ justér

Justér - ikke stop

- Tempo → langsommere
- Mængde → færre gentagelser / kortere tid
- Variant → lettere udgave
- Hyppighed → spring en dag over og prøv igen

Målet er ikke at presse dig igennem.

Målet er at gøre kroppen tryk.

Når vi gør kroppen tryk, bliver den mere afslappet

Når vi er mere afslappet, afspejles det typisk i form af færre smerter over tid

10 mikrovaner (2-8 min)

Vælg 1-2 ad gangen. Det skal føles muligt — også på travle dage.

5 minutters rolig bevægelse	1 øvelse til det der driller (1 sæt)
8 minutters gåtur	10 squats til stol
10 rolige vejrtrækninger	Stræk dig 1 minut
Ud og hent post / kort tur	En sang = bevægelse
Vand før kaffe	Én ekstra grøntsag på tallerknen

Det er **små ting** - men de virker, fordi du kan gentage dem.

Når vi gentager, bliver kroppen tryk.

Når den bliver mere tryk, slapper den bedre af.

Når kroppen slapper bedre af, så har det typisk, som før beskrevet en positiv effekt på vores smerter.

Dårlig-dag plan

En lille simpel plan, til de dårlige dage,
for de vil fortsat komme.

Her kan man have lyst til at smide det hele på gulvet,
men, før du gør det. Så prøv den her version:

Minimumsversionen (vælg én):

- 2 minutters bevægelse
- 5 vejrtrækninger
- tur ud til postkassen

Sætning:

Det tæller stadig. Det holder rytmen i gang.

Prøv at krydse af de dage af, hvor du gør noget godt for dig selv -
og se om ikke det giver en rar følelse efterfølgende

7 dage — sæt kryds når du har gjort lidt

Man ☐ Tir ☐ Ons ☐ Tor ☐ Fre ☐ Lør ☐ Søn ☐

Mere hjælp til en stærk start?

Dette var en ultra kort guide til dig, der ønsker at gøre noget langsigtet, men ikke ved hvor du skal starte.

Husk på - det er de små skridt der gør en forskel på den lange bane.

Ved at sænke barren, skaber vi bæredygtige resultater.

Når vi først er inde i rutinerne, er det lettere at bygge på vanen.

Men husk, du skal starte et sted, start let, måske endda for let og få succes.

Hvis du vil have hjælp til at gøre det konkret for din situation/krop (ryg/knæ/skulder osv.), så skriv til mig



Tak fordi du læste med,

Lene, fysioterapeut, vanecoach og personlig træner

Følg med eller skriv her:

Instagram: @fysiosmart / Mail: lene@fysiosmart.com

Booking: www.fysiosmart.com