



SMÅ SKRIDT, STOR FORSKEL

KOM GODT I GANG MED BEVÆGELSE

AF MARIE GAARDEN BRESSON, [KROP-MULIG.DK](https://krop-mulig.dk)

Der var en gang, hvor jeg kun bevægede mig ud af soveværelset, hvis det var absolut nødvendigt. Frygten havde lagt sig som en tung dyne over mit liv, og min krop føltes som et fremmed sted – utryg, afkræftet og fuld af skræmmende signaler. Bevægelse var ikke bare svært. Det var umuligt.

Men langsomt – og jeg mener langsomt! – begyndte jeg at tage skridt. Ét ad gangen. Og i dag? Jeg har en personlig rekord i rumænsk dødløft på 110 kg! Med en følelse af frihed og tillid til min krop. Og glæde og lettelse ved at bevæge mig.

Denne bog er til dig, der måske står et sted, hvor bevægelse føles uoverkommeligt. Måske kæmper du med stress, angst, smerter, træthed eller “bare” en hverdag, der er alt for fyldt.

Forskning viser igen og igen, at bevægelse er godt for både krop og sind. Ikke kun som træning, men som medicin og egenomsorg. Det véd du sikkert godt, så fokus for denne e-bog er at **hjælpe dig godt i gang** med bevægelse. Med venlighed, tålmodighed og små vaneændringer.

Velkommen til **Små skridt, stor forskel**. Jeg håber, du vil finde inspiration, ro og lyst til at bevæge dig – ét skridt ad gangen.



Kh. Marie

Totum Kropsterapeut
Indehaver af krop-mulig

#1 BEVÆGELSE SOM MEDICIN

Vi ved det godt. Eller... vi har i hvert fald hørt det før: Bevægelse er godt for os. Men hvor godt?

Faktisk *rigtigt godt*.

Et forskningsresultat fra Statens Institut for Folkesundhed understreger, at der er en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet og **mental trivsel**: Jo bedre du har det mentalt, jo mere bevæger du dig – og jo mere du bevæger dig, jo bedre får du det (1).

På det fysiske plan er der også massiv dokumentation. Ifølge Sundhedsstyrelsen kan fysisk aktivitet **forebygge og behandle** over 30 forskellige lidelser – herunder hjertekar-sygdomme, type-2 diabetes og visse former for kræft. Du kan finde deres anbefalinger til aktiviteter inddelt på aldersgrupper - og for gravide - på (2).

Når det kommer til **smerter**, er sammenhængen lidt mere mudret: Et metastudie fra Dansk Sportsmedicin (2) viser, at træning *kan* have en smertelindrende effekt hos patienter med uspecifikke kroniske smerter. Samtidig viser nyere forskning også, at **kroppen heler bedre**, når vi får den rette dosis bevægelse (3).

Alt i alt er bevægelse sundt. Og gør noget godt for vores velbefindende på flere planer. **Hvorfor gør vi det så ikke?**

#2 BARRIERER FOR BEVÆGELSE

Jo, det er svært for de fleste at komme i gang. Men mest i starten! Vi har så mange andre ting som føles vigtigere uden nødvendigvis at være det. Eller vi fortaber os i nemme dopamin-fixes – scroll, snack, streaming – som er så utroligt tilgængelige, at det kræver sin kvinde at styre uden om dem.

Men du er her nu. Du læser med. Og det betyder, at noget i dig faktisk gerne vil i gang. Så lad os til en start se på de barrierer, der især kan spænde ben. Så du nemmere kan komme i gang med bevægelse - der både er sundt og føles godt!

PERFEKTIONISME OG OVER-DOING

Du har måske prøvet det: Du beslutter dig for at komme i gang. Nu skal det være - og du skal på den helt store klinge. Du snører skoene og skal i hvert fald op på mindst tre km - også selvom du ikke har løbet i over et årti. Det føles måske endda fedt. I øjeblikket! Men dagen efter? Du er øm. Eller decideret **overbelastet**. Og så er det, du tænker: “Det her er ikke for mig.”

Det er en klassiker: Perfektionisme og “over-doing” er nogle af de mest almindelige barrierer, når vi forsøger at skabe nye vaner. Vi vil gøre det rigtigt og mærke resultater. NU! Og vi tror, at hvis det ikke gør lidt ondt, så virker det nok ikke.

MYTEN OM FITNESSCENTRET

En anden barriere er forestillingen om, at bevægelse skal foregå i et fitnesscenter. Med maskiner, spejle og proteinshakes. For mange føles det alt andet end **venligt og rart**. Det kan være overvældende, utrygt – og slet ikke i tråd med den bevægelsesglæde, vi måske stadig husker fra vores tid som børn.

Bevægelse kan heldigvis være alt muligt andet. En gåtur med en ven. En dans i stuen. Et stræk på stuegulvet. En leg med børnene. Det handler ikke om at passe ind i en form – det handler om at finde *din* form.

SÆNK BARRIERNE OG ØG LYSTEN

Lad os gøre det nemmere at komme i gang ved at sænke ambitionsniveauet.

Og lad os finde noget, som du rent faktisk bryder dig om at lave. Eller sammen med nogen, du kan li' at være sammen med. Eller med et formål, der giver mening for dig!

Begge dele vil gøre det lettere at komme i gang og holde ved.

#3 KOM GODT I GANG

SMÅ SKRIDT, STOR FORSKEL

Du behøver *ikke* et perfekt program. Du behøver ikke styrketræning tre gange om ugen og kardio på de resterende dage. Du behøver ikke en app, en plan eller en personlig træner. Du behøver bare at tage et skridt.

Bogstaveligt talt.

Forskning publiceret i The Lancet i 2025 viser, at gang – den mest tilgængelige form for bevægelse – kan have mange af de helbredsmæssige fordele, vi ellers forbinder med træning (4).

Så nej – du behøver ikke overoptimere. Du skal ikke “hacke” din træning.

Du kan bare gå. Eller strække. Eller danse. Eller rulle rundt på gulvet, hvis det føles rart.

Og hvis du starter med 100 skridt i dag, kan det i næste uge blive til 200 skridt. Ugen efter 300 - og om et par måneder er du måske oppe på flere tusind skridt.

Hvis du *ikke* starter i dag, hvor mange skridt er du så oppe på om et halvt år?

FIND NOGET MED MENING

Indtil du mærker glæden ved bevægelse i sig selv, kan det være en idé at forbinde din bevægelse med noget, der betyder noget for dig. Noget, der afspejler dine værdier.

- Måske drømmer du om at kunne løfte dine (børne-) børn uden smerter.
- Måske vil du på storbyferie og gå rundt på museer og i butikker uden at skulle hvile hver halve time.
- Måske vil du være mere social – og have energi til at sige ja til spontane invitationer.

Når du kobler din bevægelse til det liv, du gerne vil leve, bliver det ikke bare en kedelig “bør”-opgave. Og det kan være en nøgle til at komme igang.

REFLEKSIONSØVELSE

- Hvad drømmer jeg om at kunne gøre, som jeg ikke føler, at jeg kan i dag?
- Kan bevægelse hjælpe mig derhen?
- Hvad kan jeg gøre i dag for at nærme mig min drøm bare en lille smule?

BEVÆGELSEINSPIRATION

Her er en række bevægelsesformer, du kan lade dig inspirere eller direkte plukke fra:

PRAKTISK OG HVERDAGSAGTIG

- Ryd op med musik til
- Cykl til arbejde
- Gå en tur efter frokost
- Rejs dig op og lav små øvelser hver time

BLID OG SANSENDE

- 5 minutters stræk på gulvet
- Rolig yoga eller qi gong
- Gåtur i naturen med fokus på sanserne

LEGENDE OG LYSTFULD

- Dans til et godt nummer i stuen
- Hop på trampolin eller legeplads
- Gå baglæns, sidelæns eller i zigzag – bare fordi
- Lav en “bevægelsesleg” med børn eller partner

ENERGISK OG FORLØSENDE

- Power-walk med musik
- Boksepude eller skyggeboksning
- Trappeintervaller
- Tung styrketræning

#4 CHALLENGE-TID!

EN UGE SOM "FORSKER"

Er du klar på at prøve noget af - med et nysgerrigt sind?

- 1 Vælg en aktivitet, som du gerne vil prøve af i en uge
- 2 Udpeg hvornår/i hvilken forbindelse, du vil udføre den
- 3 Print eller skriv følgende sides indhold ned og hæng op - gerne hvor du vil udføre aktiviteten
- 4 Notér hver dag, om du lykkedes med at gøre aktiviteten, og hvad du følte efterfølgende

HVAD VIL DU AFPRØVE

Vælg gerne en mindre ting - sænk barren, så du også kan lykkes en grå tirsdag. Fx svedig dans, gåtur, let stræk. Og vær undersøgende - hvad føles godt for dig, hvad føles tilpas overskueligt?

I HVILKEN FORBINDELSE

Når man skal lave nye, gode vaner, giver det ofte mening at forlænge en eksisterende rutine, såsom måltider, så man nemmere kan huske at få det gjort. Fx efter morgenmad, før frokost, ifbm. tandbørstning/bad eller når du er ved kaffemaskinen.

BEVÆGELSESEKSPERIMENT

Hvilken aktivitet _____

I hvilken forbindelse _____

DAG	 / 	HVORDAN FØLTES DET?

Hvad fungerede? _____

Hvad skal ændres? _____

#5 NÅR MOTIVATIONEN SVIGTER

HVORNÅR SKER DET?

Når - og ikke hvis - motivationen svigter, skal du vide, at det er helt normalt. Motivation er *ikke* en konstant kraft, man kan regne med. Den kommer og går – som tidevand. Og det betyder ikke, at du er doven, udisciplineret eller “ikke vil det nok”. Det betyder bare, at du er menneske.

Hér er nogle typiske tegn:

- Du udskyder bevægelse, selvom du har skrevet det i kalenderen
- Du tænker måske “hvad nytter det?”
- Du føler dig træt, tung eller overvældet

Motivation er ofte drevet af:

- Belønning (det føles godt bagefter)
- Identitet (“jeg er én, der bevæger mig”)
- Relation (du gør det sammen med andre)
- Meningsfuldhed (det giver dig noget dybere)
- Andre faktorer - såsom at være veludhvilet

Hvis én eller flere af disse faktorer mangler, daler eller forsvinder motivationen. Derfor handler det ikke om, at du nødvendigvis skal tvinge dig til at holde fast i den planlagte aktivitet.

HVAD KAN DU GØRE?

Der findes faktisk nogle ikke helt så dumme strategier til at komme op på hesten igen - hér er nogle af mine bedste bud:

MIKRO-HANDLINGER

Sæt barren lavere. Lavt nok til at du kan og vil gøre det. Fx:

- Jeg går en tur i stedet for at løbe i dag
- Jeg danser til ét nummer

Nogle gange skal man bare have skoene på at komme i gang.

SKIFT FOKUS FRA PRÆSTATION TIL FØLELSE

Spørg:

- Hvordan vil jeg gerne føle mig bagefter? Fx mere let, mere energisk, mere rolig.
- Hvad vil jeg gerne opnå? Er der et meningsfuldt mål, jeg kan støtte mig op ad?

BRUG RITUALER OG RAMMER

Når du gør bevægelse til en vane - ikke en beslutning - behøver du ikke stole helt så meget på din motivation.

FEJR DE SMÅ SEJRE

Hver gang du gør noget - også en mikro-handling - så anerkend det. Kryds af, sig "godt gået" til dig selv eller læg lidt ekstra mærke til, hvad aktiviteten har gjort af gode sager for dig.

#6 BEVÆGELSE SOM EN GAVE

"ÆGTE" EGENOMSORG

HVAD ER EGENOMSORG EGENTLIG?

Egenomsorg er at tage ansvar for sin trivsel – fysisk og mentalt. Ikke som en luksus, men som en nødvendighed. Det handler om at respektere sine **dybere behov** og handle kærligt på dem.

Og ja – nogle dage er det Netflix og chokolade. Men andre dage er det:

- At sige nej - også til for hård træning
- At gå en tur, selvom du ikke gider, fordi du véd, at det faktisk gør noget godt for dig
- At strække kroppen, fordi den føles tung
- At danse vildt og skråle med på Sia

BEVÆGELSE SOM EN GAVE – IKKE SOM STRAF

Bevægelse bliver ofte pakket ind i "du skal" og "du burde". Men hvad hvis det i stedet var:

- En gave til dig selv - der gør noget godt både kropsligt og mentalt
- En væsentlig måde at regulere nervesystemet
- En vej til at komme i kontakt med kroppen og mærke, hvor sej den er
- En fortrinlig måde at slippe frustration og vrede
- En vej til at føle mere energi og få smukkere hud

#7 GODT I GANG

KOM GODT I GANG

At begynde noget nyt – især noget, der kræver en indsats – er sjældent let. Det kræver mod. Tålmodighed. Og en god portion venlighed over for sig selv.

Du vil glemme det. Springe over. Være træt. Være i tvivl. Og det er helt normalt. Det er ikke et tegn på, at du fejler – det er et tegn på, at du er menneske.

Men du vil også:

- Mærke små sejre
- Få øjeblikke af kontakt og glæde
- Opleve, at kroppen begynder at svare igen

Og det skal du huske at fejre. Hver gang du bevæger dig – lidt eller meget – så har du valgt at gøre noget godt for dig selv. Det er værd at anerkende.

EN LILLE PÅMINDELSE

Jeg er ikke læge, og denne bog er ikke en medicinsk vejledning. Hvis du fx har en kronisk sygdom, så tal med din læge, før du ændrer på din bevægelsesrutine. Bevægelse er helende – men den skal altid tilpasses dig og din situation.

TAK FOR NU!

Du har læst med hele vejen. Du har givet dig selv tid og opmærksomhed. Det er bevægelse. Det er egenomsorg. Og det er en begyndelse.

Tak fordi du ville være med.

JEG VIL GERNE HØRE FRA DIG

Hvis du har lyst, så skriv til mig. Fortæl hvad der rørte dig, hvad der var svært, hvad der virkede. Jeg læser med – og jeg bliver glad.

Du kan også tilmelde dig mit nyhedsbrev, hvor jeg deler små påmindelser, inspiration og tanker om bevægelse, kroppen og livet. Det er helt uforpligtende – og du kan hoppe af igen, når du vil:

JA TAK TIL MERE

Spørgsmål eller kommentarer? Kontakt mig endelig:

MARIE@KROP-MULIG.DK | KROP-MULIG.DK

KILDER

- 1 Mental wellbeing and physical activity levels: A prospective cohort study.
- 2 Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet
- 3 Træningsinduceret smertelindring hos patienter med uspecifikke kroniske smerter: et litteraturstudie
- 4 Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis

Billedet på forsiden stammer fra unsplash: David L Smith

RETTIGHEDER

Denne e-bog er skrevet af mig, Marie Gaarden Bresson.

Citat uden kilde er selvfølgelig ikke tilladt, jf. Ophavsretsloven.

På forhånd tak!

Bh. Marie