



## Hjemmetræning: Tips til effektiv fitness i hjemmet

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 9/2009 (redigeret)

**Du vil gerne gøre noget for dig selv og din krop og du vil gerne gøre det derhjemme. Det er en god ide og der er flere muligheder end du aner.**

Her får du principperne for hjemmetræning sammen med tips til hvordan du vælger de rigtige redskaber og øvelser, så du får det optimale ud af din træningstid.

### Kom godt i gang med hjemmetræningen

Hjemmetræning kan være lige så effektiv som fitnesscentertræning – det vigtigste 'redskab' er nemlig lige for, din egen krop, og ud over kroppens vægt er der desuden en lang række sjove, let tilgængelige og effektive redskaber som du kan anvende og dermed gøre hjemmetræningen ekstra virksom og motiverende.

**Fordelen:** Træning i hjemmet er virkelig 'alle tiders', fordi du kan træne lige når du har lyst og tid, du skal ikke bruge tid på transport, og du kender faciliteterne ud og ind.

**Ulempen:** Det gælder om at du i dit vante miljø ikke at lade dig distrahere af familie, hjemlige gøremål, husholdningsmaskiner eller telefonen!

- Find det tidspunkt der passer dig bedst
- Sæt tid af, fra 10-60 minutter efter behov
- Ryd et areal omkring dig
- Sluk mobilen
- Tænd for musikken (evt.)
- Varm op
- Nyd det

### Basis udstyr

I virkeligheden behøver du intet særligt tøj eller udstyr, men skal det føles rigtigt og rart er tætsiddende træningstøj anbefalet.

Når du skal lave muskelt træning og strækøvelser, kan du lave træningen i bare fødder, men skal du jogge, danse, steppe og sjippe er det en fordel med indendørs træningssko med god støddabsorption så træningen ikke er for hård for fødderne.

Dernæst er det en fordel med en træningsmåtte, gerne med et håndklæde på, til at ligge eller knæle på. Du kan godt ligge direkte på gulvtæppet, men tæppet kan kradske og irritere huden lidt.

Et glas vand eller en drikkedunk med vand kan også anbefales, men er ikke direkte nødvendigt ved middelhård træning under en time og frarådes under yoga og boldtræning.

Det er til gengæld vigtigt at drikke vand i løbet af dagen, før og efter træningen.

### Hjemmetræningsprogrammet

Hjemmetræning adskiller sig ikke væsentligt fra fitnesscentertræning, det er de samme øvelser og principper, du kan bruge derhjemme.

Anbefalet træningsmængde: **2-3 dage per uge** (op til 6 dage per uge).

Træningen kan være:

- Konditionstræning
- Styrketræning
- Balancetræning
- Smidighedstræning

Fordelen er at du kan træne det hele i løbet af en træningstime:

20-30 min. konditionstræning (inklusive opvarmning), fortsat med 15-25 min. effektiv styrketræning og 5 minutters balanceøvelser og så 5-10 minutters lette strækøvelser.

Du kan også vælge at træne de enkelte ting på forskellige dage i enten kortere eller længere tid ad gangen. Fx ½ times step den ene dag og ½ times styrketræning den anden dag.

Programmet behøver ikke at være det samme fra uge til uge.

Konditionstræning kan du træne alle dage, hvis du har lyst, men efter styrketræning er det bedst med en dags pause, så der går 48 timer mellem styrketræningsdage.

I styrketræning vælger du fra **4-10 øvelser** for henholdsvis forsiden og bagsiden af kroppen, så der er balance.

Fx når du har trænet bryst, træner du også øvre ryg (muskler mellem skulderblade) og når du træner mave, skal du også træne lænd.

Hver øvelse udføres **8-12 gange i træk** (måske lidt færre i starten) og du holder så en lille pause på 1-2 minutter før du gør det igen.

Du kan fint nøjes med at lave et sæt (en serie) af øvelserne, 1 x 8-12, men **2-3 sæt (serier)** giver lidt mere, hvis du har overskud til det.

Lav gerne udstrækning til sidst. Det forhindrer ikke ømhed, men løsner musklerne op og forhindrer almindelig stramhed i kroppen og kan også give en følelse af velvære. Stræk kroppens store muskler, dem du lige har brugt under træningen, og hold strækkene fra 20-60 sekunder.

### Træningstips

- Lav let opvarmning, 5-10 minutters let aktivitet med stigende intensitet før træningen.
- Spænd musklerne under hele øvelsen, både under anstrengelsen og når belastningen føres tilbage, når du holder igen retur.
- Træk vejret dybt og regelmæssigt i din egen rytme eller udånd på anstrengelsen, når du løfter, og indånd på forberedelsen, når du sænker og gør klar til næste løft.
- Lav let nedkøling, gradvis sænkning af pulsen, 5 minutter efter træningen.

*Obs.: Der næsten kun fordele ved hjemmetræning, men en lille ulempe er, at der ikke er en instruktør til at instruere og rette, hvis ikke man gør øvelsen rigtigt.*

*Følg anvisningerne og tjek hvis muligt af og til stilen i et spejl.*

*Du kan også supplere ved at bede om hjælp, en gang eller to, af en personlig træner enten i fitnesscenteret eller hjemme hos dig selv.*

Lyt altid til kroppen under træningen. Øvelserne må gerne mærkes i musklerne og du må gerne puste og svede og være lidt anstrengt, men der er aldrig noget der må gøre ondt eller give smerte. Stop da straks og bed en træner eller fysioterapeut om hjælp til at finde andre alternativer.

### Redskaber

Der findes efterhånden utroligt meget udstyr til hjemmetræning, fra store træningsmaskiner som motionscykler, romaskiner, løbebånd og multistyrketræningsmaskiner, over træningsbænke, vægtstænger og store vægte, til mindre træningsredskaber som håndvægte, træningselastikker, bolde, stepbænke, sjippetove og balancebrædder i et utal af størrelser, udformninger og sværhedsgrader.

Redskaberne kan opdeles i typer alt afhængigt af om de er til konditionstræning, styrketræning eller balancetræning – og den gode nyhed er, at mange gode allround redskaber er små og ikke særligt dyre – i forhold til de store maskiner som kan koste op til 10.-20.000 kroner – gode eksempler er sjippetove og bolde som kan fås til omkring 100-200 kroner!

Redskaberne kan købes i de fleste sportsforretninger, stormagasiner, supermarkeder og på internettet, men spørg dig for, så du får en god rådgivning og kommer hjem med det rigtige redskab til dig.

I de følgende afsnit får du en introduktion til nogle af de mest populære redskaber:

### Håndvægte

Håndvægtstræning er en meget effektiv træningsform med naturlige og frie bevægelser, det er derfor en anbefalet træningsform, ude såvel som hjemme.

Håndvægte findes i mange former, massive, støbte, loddede eller små stænger med monterede skiver. De støbte håndvægte med vinylovertræk, helst helt glatte, er de mest behagelige og

hygiejniske, men vægten kan ikke ændres, så der skal du have flere sæt vægte, hvis du vil træne forskellige øvelser: Små vægte til små muskler og store vægte til store muskler. Priserne er fra 100-500 kroner afhængigt af type.

Håndvægte hvor du kan ændre belastningen, det er små stænger med 1¼ og 1½ kg skiver til montering, giver allerflest muligheder og mulighed for at øge vægten over tid.

Alternativt findes der specialvægte, som dog er relativt dyre (2-3000 kroner), som kan indstilles fra få til mange kilo uden at skulle skifte skiver. De er en fordel, hvis du bliver bidt af vægttræningen.

### Store bolde

Træning med store træningsbolde er de seneste års største hit indenfor fitnessstræning, fordi man både kan træne styrke-, balance- og smidighedstræning med de store bolde. Der er uendeligt mange muligheder og i forhold hertil er boldens pris uhørt lav: Fra 50-600 kroner.

Boldene fås i både billige og dyre udgaver. De billige kan godt bruges i starten, men en lidt kraftigere og bedre bold holder formen bedre og længere (op til mange år).

Når du skal ud og købe en bold, skal boldens størrelse passe til din kropshøjde. Boldene er normalt 55 (op til 165 cm), 65 (cirka 165-185 cm) og 75 cm (over 185 cm) i diameter. Det passer tit med at når du sidder på bolden med fødderne fladt i jorden er lårene et par grader over vandret.

### Træningsbånd

Træning med træningsbånd giver dig mulighed for varierede øvelser der styrker musklerne på en lidt anden måde end vægttræning.

Træningselastikker findes i utallige former og tykkelser: Små almindelige elastikker, træningstubes (rør) med håndtag og træningsbånd, som er flade, cirka 10 cm brede og 1½-2½ m lange gummistykker, der kan buges til rigtig mange øvelser, også hvor arme og ben arbejder samtidigt. Og så er prisen fra 55-85 (op til 175) kroner for de mest brugte bånd.

Det mest anvendte træningsbånd er Thera-Band som giver en gradvist stigende belastning i hele bevægelsen. Det kan anbefales at investere i to bånd, fx let og middel hårdhedsgrad.

### Stepbænk

Træning med stepbænk er supertræning fordi du samtidig træner konditionstræning og muskeludholdenhed for underkroppen. På bænken kan du gå, jogge og danse med forskellige trin og da du skal løfte din kropsvægt op og ned af bænken, giver det en meget effektiv fedtforbrænding og toning af musklerne.

Stepbænke findes i mange udgaver, men den mest kendte, som også bruges i fitnesscentre er: den grå (grå/blå) Reebok Step, der er cirka 30 x 100 cm, og som kan indstilles i tre forskellige højder (15, 20 30 cm). Der findes også mindre bænke, men hvis man rigtig har lyst til at steppe, så er det en fordel at anskaffe en bænk (ca. 800-900 kr.), som har en vis tyngde (så den ikke skrider ud) og en vis størrelse, så du kan lave flest mulige øvelser på både langs og tværs af bænken.

### Sjippetov

Sjipping er en let, billig og utrolig virksom form for konditionstræning, hvor der er garanti for sved på panden – og ud over at hoppe kan du lave en lang række varierede aerobictrin.

Sjippetove findes i mange varianter: Reb, læder, gummi (i forskellige vægtklasser) og plastik, de kan fås mange steder og koster fra 50-200 kroner.

Tjek når du køber sjippetovet, at tovet let kan svinge rundt inde i håndtagene, det gør sjippingen nemmere og sjovere.

Hvis du vil have en enkel, men intensiv træning, skal du vælge de tungere tove, men vil du udføre sværere trin, tricks og krydssving skal tovet være et let specialtov, som let kan svinge.

God træningslyst!

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.  
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  