



Julemotion: Dejlig December Motion

Af Marina Aagaard, MFT

December er årets mest kalorietunge måned. Der er ikke alene masser af fristelser, tiden til motion er også mere knap end ellers og det kan være svært at presse fysisk aktivitet ind mellem juleshopping, julefrokoster og julemiddage.

Men selvom der ikke er tid til at gå i fitnesscenteret eller passe dit sædvanlige motionsprogram, er det om at holde sig i gang især i denne tid. For det gælder om at undgå, at juledellerne sætte sig fast, for de er svære at slippe af med, når det bliver januar!

Fakta

Der er ca. 150 kcal i 1½-2 æbleskiver uden syltetøj. Det svarer til 20 min. stavgang.

3-4 æbleskiver, 300 kcal indholder 16 gram fedt, som det tager over en times gåtur at forbrænde ...

Julemotion er sundt

Ud over at du bevarer den slanke linje er der flere vigtige sundhedsfordele ved at holde vægten stabil og kredsløbet i gang:

Du mindsker risikoen for især sukkersyge og hjerte-karsygdomme, og rører dine muskler og led, så du bevarer din bevægelighed og får mere energi i hverdagen. Så der er altså god grund – på både kort og langt sigt – til at røre kroppen hver dag.

Og lidt er meget, meget bedre end ingenting. Tænk dig en dag, at du slet ikke har tid? Så tag alligevel fem minutter, hvor du sjipper eller løber op og ned ad trapper. Det har alle tid til.

Her er en række forslag til, hvordan du ved hjælp af effektiv konditionstræning – foruden at holde lidt igen med julegodterne – kan holde julesulet i skak.

Få pulsen op – så mange dage som du kan – med disse fire lettilgængelige motionsformer, som du kan dyrke lige uden for døren og ganske gratis:

Stavgang
Løb (eller jogging)
Trappegang
Sjipning

Tip #1

Hold forbrændingen oppe i december: Hold dig i bevægelse i løbet af dagen, så meget som du kan; tag trapperne i stedet for elevatoren, cykl i stedet for at tage bilen og stå i stedet for at sidde, fx i bussen, osv.

Også cirkeltræning (hvor du skifter mellem forskellige øvelser med vægte), kan øge forbrændingen både under og efter træningen; fx 2-3 cirkelserier med 6-10 øvelser a 10-12 gentagelser med maksimalt 30 sekunder hvile imellem hver øvelse.

Tip #2

Nogle bliver mindre sultne af at motionere, andre mere sultne. Det er vigtigt, at du ikke spiser mere end du plejer, når du har motioneret, for så er du lige vidt. Drik i stedet mere vand, det slukker tørsten og kan give en følelse af mæthed.

Tip #3

Sådan får du mest ud af julemotionen:

Start gradvist, så du ikke bliver for pufset.

Varm op med samme aktivitet, men lavere intensitet i cirka 5 minutter.

Gå i gang og hold ikke igen. Det må godt føles lidt hårdt, men aldrig ubehageligt.

Køl ned, tag langsomt farten af gennem 3-5 minutter. Slut evt. af med et par lette strækøvelser.

Motiver dig selv ved at: Lytte til musik eller synge for dig selv, arbejde med dyb vejtrækning og tænke på noget dejligt, variere din rytme og fart – og tænke på, at din krop eeeelsker motion.

Stavgang

Stavgang er god motion for alle, og det er særligt hensigtsmæssigt, hvis man har lidt for mange kilo på sidebenene eller har småproblemer med ryg og knæ, fordi man kan få forbrændingen op samtidig med at der er lav belastning på kroppens led.

Almindelig gang er også godt, men skal der ekstra gang i forbrændingen, skal du gå meget længe – ikke optimalt i et travlt juleprogram – eller med høj intensitet, dvs. et temmelig rask tempo.

Her kommer stavene ind i billedet. Når du går stavgang og bruger stavene rigtigt, så sætter du tempo på din gåtur og samtidig er armene aktive, så du samlet øger forbrændingen med cirka 25 % (fra 10-40 %).

Særlige fordele: Du træner kropsholdningen, du motionerer både arme og ben og aktiverer mave og ryg. Sidst, men ikke mindst, selvom stavgang er mere effektivt end gang, føles det ikke hårdere, dvs. at du uden at anstrenge dig særligt, kan forbrænde mere end du plejer.

Sådan gør du:

Få et par gode stave (fra 300-900 kr. eller køb et par brugte billigt) med 'gummisko' i den rigtige længde: Omtrentlig længde svarer til din højde (cm) gange 0,66, fx 160 x 0,66 = ca. 105 cm. Når du har fat om håndtaget, skal albuen være lidt mere åben end 90 grader.

Du finder en rigtig god lille pixi-bog om stavgang her: <http://www.dai-sport.dk/uploadede/Pixibog-Stavgang.pdf>

- Gå med en rank kropsholdning.
- Slap af i skuldrene, undgå at trække dem opad.
- Hold løst på stavene, fast i afsættet, åben hånd i afviklingen bagved kroppen.
- Forreste stav sættes skråt bagud, ikke lodret, i jorden ud for det forreste ben.
- Skub fra med en nedad- og bagudgående bevægelse, der slutter med at staven svinger frit.
- Gå naturligt med store skridt, hvor du lander med hælen og ruller igennem, så du sætter af med forfoden og tæerne.

På 20 minutter forbrænder du: 150 kcal.

Løb

Løb er en populær motionsform, der virkelig får pulsen op og forbrændingen i gang. Det er et oplagt valg, hvis der skal motioneres 'i en fart'.

Næsten alle kan løbe, men hvis man vejer lidt for meget eller har skavanker, fx problemer med fødder, knæ eller ryg, er det vigtigt at starte forsigtigt, evt. med at gå eller gå og løbe på skift.

Løb kan varieres på flere måder:

- 1) Du kan løbe langsomt eller hurtigt.
- 2) Du kan variere tempoet, enten usystematisk, såkaldt 'fartleg', eller systematisk med intervaller med arbejde og aktiv pause på skift, fx ved 4 min. jogging og så intervaller med 30 sek. spurt og 1½ min. gang, fx 8 serier i alt.
- 3) Du kan også løbe i bakker, eller løbe med forhindringer, hvor du løber slalom eller hopper over forhindringer som sten eller lignende.

Særlige fordele: Supereffektiv konditionstræning. God knoglemotion, pga. af de små stød under landingerne. Løb kan dyrkes helt uden redskaber og du kan løbe hvor som helst og når som helst.

Sådan gør du:

Få et par gode løbesko, der passer til dig og dit løb. *Obs.: Du kan også løbe i bare fødder eller FiveFingers, men det kræver tilvænnning.*

- Varm altid op med gang eller jogging i 4-10 min.
- Løb med en oprejst, men afslappet kropsholdning.
- Naturlige, afslappede armsving.
- Løb lige fremad, dvs. uden at hoppe op og ned med kroppen.
- Land let og blødt, hvor du lander med vægten fordelt på hele foden – ikke kun hælen.
- Træk vejret dybt og roligt, det giver energi.

På 20 minutter forbrænder du: Let løb, jogging: 150 kcal, moderat løb (ca. 10 km/t): 200 kcal

Trappegang

Trappetræning er meget effektiv motion, fordi du skal løfte dine kilo opad. Mange idrætsudøvere laver trappetræning for konditionens skyld og steptræning, på maskiner og stepbænke, bruges også i slankeprogrammer.

Det er ikke helt så effektivt at gå ned ad trapper, men så kan du i stedet sætte farten lidt op.

Tag trapperne så hurtigt du kan, tag evt. som variation to trin ad gangen. Varier gerne mellem langsomme store trin fra en etage til den næste og hurtige små trin til næste etage igen. Op og ned, så mange gange, som du kan og har lyst til.

Særlige fordele: Trappegang er god konditions- og muskeludholdenhedstræning, der samtidig er relativt skånsomt for leddene, fordi du går i stedet for at løbe eller hoppe.

Sådan gør du:

Find nogle trapper med så mange trin som muligt! Har du ikke trapper i dit hus, så find nogen i nærheden. Helst ude, det giver frisk luft. Alternativt i et højhus eller lejlighedskompleks.

- Gå med oprejst krop eller hele kroppen en anelse fremad, undgå at læne fremover i hoften.
- Brug armene dynamisk i en naturlig bevægelse sammen med benene.
- Stå godt fast på trin, foden godt ind, så du ikke falder eller glider ned.
- Vær opmærksom, når du går/løber ned ad trapper, så du ikke falder.

Bemærk, at har du problemer med knæene, så kan trappegang være hårdt, især nedad. Alternativet kan være steptræning på trappemaskine eller på en stepbænk.

På 20 minutter forbrænder du: Rask gang op ad trappe: 220 kcal.

Sjipning

Sjipning er for både børn og voksne, for det er sjov motion, der virker. I løbet af 15 minutters sjipning kan du forbrænde næsten lige så meget som ved 30 minutters jogging!

Er sjipning nyt for dig, skal du måske lige bruge et par gange til at komme ind i rytmen, men derefter er sjipning nemt. Du kan enten jogge, løbe eller hoppe hurtigt eller langsomt. Du kan variere med knæløft, hælsark og sprællemænd.

Særlige fordele: Det er relativt skånsomt for leddene, ikke så hårdt som fx løb, fordi man ikke hopper så højt, og alligevel giver de små hop høj forbrænding og god knoglemotion.

Sådan gør du:

Find et let tov, som er nemt at svinge rundt i starten. Tovet skal passe til dig; når du står på tovet skal håndtagene nå op til armhulerne.

- Start forsigtigt, sjipl kun kort tid i starten, indtil det går let.
- Sjipl med en flot oprejst kropsholdning.
- Armene er lidt fremme og let bøje.
- Hænderne er i hoftehøjde og har fat, men ikke for hårdt fat, om håndtagene.
- Slap af i skuldrene; det er underarmene, der svinger sjippetovet.
- Hop let og lydløst og land på tæer og fodbalder med rulning mod hælen.
- Knib bækkenbunden sammen, når du hopper til.

På 20 minutter forbrænder du: 210 kcal.

God fornøjelse!

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor motion og træning, 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 |  | 