



Kvalitetstræning: Optimér Din Fitness Tid

Af Marina Aagaard

Tiden er kostbar og med mindre, at man er træningsfanatiker, har man højst sandsynligt ikke meget mere end et par timer til rådighed om ugen til motion. Men heldigvis er kvantitet *ikke* lig kvalitet og trenden indenfor fitness er nu:

Mere Kvalitet, Mindre Træning.

Selv seriøse fitnessudøvere som er vant til at træne mange timer om ugen, kan have fordel af at tjukke programmet og stramme det op, så tiden bruges mere effektivt.

Fitness kvalitet

Princippet har været kendt længe, men har ikke helt vundet indpas endnu – men det gælder nu om at træne mindre, men med større viden og mere målrettet med henblik på at få bedre træningsresultater.

Det kan opnås ved, at:

- Vælge hensigtsmæssige øvelser, øvelser med mening.
- Udføre øvelserne korrekt. I modsat fald spildes tiden for alvor.
- Holde træningsvarigheden nede; moderat varighed, 45-60 minutter.
- Træne med omtanke; ikke for hårdt gennem længere tid, undgå overtræning.
- Holde pausedage mellem hårde træningspas.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

30 minutters fysisk aktivitet per dag for voksne og 1 time for børn.

30 minutter er virkelig ikke meget, når man tænker på at døgnet har 24 timer...

Men træner man slet ikke, kan springet fra 0 til 30 minutter virke ret stort, men det er der råd for.

Førstegangstrænende bør starte med at indrette sig lidt mindre mageligt i hverdagen og starte med 5-10 minutters gåture hver dag. Lidt er bedre end ingenting og herfra kan gradvist øges måned for måned.

Øvede som derimod er i god form og som er vant til at motionere mindst 30 minutter hver dag, har behov for en større indsats for at komme i bedre form og da der kun er et vist antal dage i løbet af ugen, skal der i stedet skrues op for intensiteten.

Bemærk, at ny forskning viser, at så lidt som 3 x 20 minutter sandsynligvis er nok til at forbedre sundheden, så hvis det virker helt uoverkommeligt med de 7 x 30 minutter, så sørg i det mindste for helbredets skyld, at motionere i de anbefalede 20 minutter tre gange om ugen.

Fitness Tips

- **Spis sundt.** Man kan ikke træne uden næring, så spis sundt, hver dag. Træn dog ikke lige efter spisning, lad der gå 2-3 timer fra et hovedmåltid.
- **Drik vand** til, ikke energidrik, især til intense aktiviteter, omkring en time, som indendørs holdcykling (Spinning). Under korte aktiviteter, ½-1 time, er vand ikke strengt nødvendigt. Drik i stedet før og efter.
- **Vær behageligt påklædt:** Man skal kunne røre sig og svede i tøjet, men det må ikke være for varmt eller for løst, så det flagrer omkring kroppen. Kvinder skal benytte en sports-BH, der giver støtte, særligt under løb og aerobic.
- **Fodtøjet skal passe til aktiviteten** (løbesko til løb, cykelsko til holdcykling, aerobicsko til aerobic og steptræning og crosstraining sko til styrketræning (ikke for blød sål)). De første par gange kan man klare sig i andet fodtøj, men eftersom fødder bærer hele kroppens vægt er passende fodtøj af stor betydning.
- **Vælg aktiviteter som motiverer og fungerer** – og træn gerne to sammen.
- **Start altid med opvarmning inden træning**, uanset træningsform. Moderat aktivitet i 5-10 minutter.
- **Lyt til kroppen.** Der må føles træthed, måske ømhed, men aldrig smerte. Er intensiteten for høj, føles det ubehageligt hårdt, sænk farten eller stop.
- **Træn med kontrol.** Uanset træningsform: Sørg for at have overskud til at styre og kontrollere krop, arme og ben. Bliver man for træt, er der risiko for skader.
- **Afslut træning med nedkøling og udstrækning (evt.).** Stop ikke brat op (og gå ikke før tiden fra indendørs holdcykling eller anden holdtræning). Det kan medføre ubehag og stivhed næste dag.

Teknik Teknik

Den optimale træningseffekt med minimal skadesrisiko opnås ved at man selv, eller instruktøren, vælger de rigtige øvelser, og især at træningsteknikken, hvordan man laver øvelserne, er korrekt.

Man kan ikke fra første forventede at kunne beherske alle maskiner og øvelser og have en perfekt træningsteknik, men med en lille smule viden og opmærksomhed når man langt.

Fitness er let, så de fleste får en træningseffekt fra første dag, men som i idræt kan der gå nogen tid inden den helt rigtige teknik er lært, så vær tålmodig.

Træn ikke løs på må og få i fitnesscenteret – med forkert træning og teknik kan man risikere at træne sig i dårligere form – man bør altid bede en instruktør eller træner om hjælp, og tage sig tiden til at lære øvelserne rigtigt, for på sigt opnås et hurtigere og bedre udbytte.

Tip til effektiv og sikker træning:

- Træn frisk og veloplagt og koncentreret – især i vægttræning.
- Træn med korrekt udgangsstilling og holdning i alle øvelser.

- Udfør alle øvelser med ro og kontrol – hav styr over øvelsen.
- Træk vejret dybt og roligt igennem næsen. Der udåndes på anstrengelsen, og indåndes når man holder igen (når vægten sænkes). Hold ikke vejret.

God træningslyst!

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, 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 olympiske atleter. 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 |  