



Optimer Din Motion

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 1/2009 | Giv Din Motion et Skud Ny Energi

Læg din motion om så den holder ... hvad den lover. Justér din vante motion, så den bliver mere effektiv. Få mere ud af de motionsformer du foretrækker og allerede dyrker. Nogle af de mest populære motionsformer blandt voksne er gang, løb, cykling og fitness styrketræning. Men rigtig mange bruger meget tid på aktiviteten, men får ikke så meget ud af motionen som ønsket. Helt generelt gælder det at selv en lille smule motion – så lidt som 3 x 20 minutter om ugen med sved på panden – kan give en sundhedseffekt, men hvis man vil tabe sig eller i bedre form skal der mere til ...

Gang

Gang er god motion som forbedrer sundheden. Der er intet krav til udstyr eller særlige faciliteter og alle kan gå og få gavn af det, kroppen bliver trænet på en sund og overkommelig måde. Alligevel er det værd at vide, at for at dine gåture giver god motion, skal de måske optimeres:

- Gå i gode sko – det behøver ikke at være en topmodel eller speciel sko, men den skal side godt og gerne have en lidt blød sål, så du kan holde til at gå til og gå langt uden at få vabler.
- Gå i behageligt tøj – hvis tøjet snærer eller tynger motiverer det ikke til at lægge sig i selen. Sørg for at tøjet sidder godt og ikke er for tungt eller for varmt.
- Gå til og brug armene godt! Det kaldes power walking. Går du for motionens skyld, så skal der gås rask til for at det virker.
- Gå med stave. Ja, de virker, og hvis de bruges dynamisk og rigtigt, kan de øge forbrændingen med op til 25 %.
- Gå langt. Det er rigtigt at lidt er bedre end ingenting, og små ture har også ret, men hvis ikke intensiteten er særligt høj, så er det vigtigt at gå langt, for at forbrænde lidt ekstra.
- Gå gerne med en makker, det motiverer – men sæt ikke farten ned under hyggesnakken. Hold benene i gang i et rask trav.

Undgå følgende "fejll" under gang:

- Gå ikke for langsomt (for tit). Selvom langsom gang kan være godt for sjælen og sundheden, så skal der fart på, hvis du vil forbedre konditionen og fedtforbrændingen.
- Vær ikke uopmærksom: Pas på kantsten, sten og grene, så du ikke træder forkert og falder.

Løb

Løb er alle tiders konditionstræning. Det er let at gå til og kan dyrkes alle steder. Hjerte, kredsløb og lunger trænes effektivt og samtidig med bærer man under løb, ligesom ved gang, kroppens vægt, så knoglerne styrkes også. Det bedste løb får du ved at:

- Løb i gode løbesko, der passer til dine fødder og din løbestil. En løbeanalyse, som gode sportsforretninger kan tilbyde, kan varmt anbefales, så du får en sko, der passer. Det er vigtigt for at undgå overbelastning og ubehag.
- Løb i behageligt tøj – svedtransporterende, let og smart løbetøj øger fornøjelsen betydeligt – frem for tungt, klamt bomuldstøj, der skarver. Det er ikke nødvendigt at købe det seneste skrig, vigtigst er at det opfylder funktionen.
- Løb gerne på skovstier eller i rabatten, det er dejligt blødt og giver afveksling. Men pas på ujævn skovbund, store sten og lignende – et uheldigt trin på en gren kan resultere i forstuvning.
- Løb intervalløb med små perioder med højere intensitet end normalt – enten usystematisk fartleg eller systematisk: Efter let opvarmingsløb, for eksempel 1 minut med en spurt og 2 minutters lettere jogging, og gentag 8-10 gange. Det er den hurtigste og bedste måde til at øge fedtforbrændingen og forbedre løbeshastigheden.
- Løb forskellige ruter og distancer for at øge motivationen. Løb eventuelt med en mp3-afspiller, så du kan høre musik samtidigt, hvis det motiverer (men undgå for høj musik – og pas godt på trafikken) – nogle løber længere og hurtigere med musik.
- Hold løbet ved lige om vinteren ved at løbe på løbebånd i fitnesscenteret (man kan løbe ude, men det kræver specielle sko, og man skal passe godt på ikke at falde).

Undgå følgende fejl under løb:

- Den hyppigste og alvorligste fejl er at starte med løbetræningen for hårdt og for længe ad gangen. Selv "begynder-løbeprogrammer" som findes på internettet kan være for hård en start for nogle motionister, så lyt godt til kroppen. Problemet er overbelastningskader i ryg, knæ, underben og fødder, som først viser sig forsinket i forhold til overbelastningen og så er det for sent. Start med ganske korte distancer, kun 5 minutters løb i starten og øg ganske gradvist. Eventuelt kan du skifte mellem at løbe 50-100 meter og gå 100-300 meter.
- En anden hyppig fejl er at løbe uden opvarmning, dvs. lægge for hårdt ud, så bliver man hurtigt forpustet og kan ikke løbe optimalt. Opvarmningen går ud på at starte ganske gradvist i løbet af en 5-10 minutters periode: Start med at gå rask til 1-3 minutter, og dernæst til luntrav 1-3 minutter, gå over til jogging i 1-3 minutter og når kroppen er varm og vejrtækning dyb, men regelmæssig kan du løbe rigtigt til.

Cykling

Cykling er en populær, økonomisk og miljøvenlig transportmåde, som samtidig træner kredsløbet.

Der kræves intet særligt udstyr og stort set alle kan cykle, fordi kroppen er aflastet, når man sidder på cyklen (denne særlige fordel er dog også en lille ulempe, fordi man styrker ikke knoglerne på samme måde som når man går). Cyklingen kan dog optimeres noget:

- Sørg for at cyklen har den rigtige størrelse til dig og at sadel- og styrhøjde er indstillet rigtig, så du ikke sidder med en krum ryg eller hopper fra side til side på sadlen. Du skal let kunne nå pedalerne med flad fod, mens knæet er ganske let bøjet.
- Cykler du med tåclips (pedalremme som du stikker skoen ind i)? Hvis ikke, så kan det være en god ide, for det gør at man kan motionere benene lidt mere alsidigt. Normalt tramper man kun benene nedad, når man cykler, men hvis man har en rem over foden kan man også trække benene opad, så der bliver et afbalanceret benarbejde. På racercykler og spinningcykler har man specialpedaler, hvor man kan "klikke" en cykelsko ned i en låseanordning – man skal dog ved fald passe på at man kan få fødderne fri af pedalerne.
- Tøj og sko kan være almindelig beklædning, men cykler man for motionens skyld er det bedst med noget svedtransporterende og vindisolerende let tøj, så man ikke føler at tøjet begrænser bevægelserne.
- Når man cykler kan man gøre cyklingen mere behagelig ved at tænke på at cykelbevægelsen ikke skal være en hård trampebevægelse, men en cirkulær flydende bevægelse, nærmest som om man løber.
- For at cyklingen virker effektivt skal man holde sig i gang og ikke slappe for meget af. Der skal sved på panden, hvis forbrændingen skal sættes i vejret og konditionen skal forbedres. Udendørs cykling giver mange steder for spændende intervalcykling med bakker og lignende, i modsat fald, kan du selv lave "fartleg" ved skiftevis at cykle hurtigt og langsomt, i højt eller lavt gear.
- Har du ikke lyst til at cykle ude om vinteren, så kan du holde cykelformen ved lige ved at gå til indendørs holdcykling (spinning) eller cykle på motionscykler i fitnesscenteret.

Undgå følgende "fejll" under cykling:

- Cykl ikke for langsomt og kør ikke på frihjul for ofte. For at være effektivt som motion og vægttabstræning, så skal der gang i pedalerne, helst mindst 20-30 minutter ad gangen med sved på panden.
- Vær ikke uopmærksom: Pas på i trafikken og undgå kantsten, sten og grene, så hjulet ikke bliver fanget, så du vælter.

Fitness (styrketræning)

Fitness styrketræning er vigtig motion for alle, fordi styrketræning styrker musklerne på en måde som hverken gang, løb eller cykling kan. Træningen er vægtbærende, så knoglerne styrkes, og musklerne bliver stærkere og fastere og muskelcellerne bliver mere aktive, så kroppen bliver bedre til at forbrænde fedt både under træning og i hvile.

Styrketræning er en nem træningsform, som begynder at give resultaterne med det samme (selvom det ikke altid er synligt for øjet den første måned), til gengæld er der følgende gode tip, hvis træningen skal være endnu mere virksom:

- Som ny er det vigtigt at man får en grundig start-instruktion, så man lærer øvelserne rigtigt – og som øvet er det en god ide at få pudset formen af, tag en enkelt time med en personlig træner, som hjælper dig – det kan optimere træningen meget.
- Varm op før træningen, cirka 5-10 minutter, på en af kardiomaskinerne: Cykel, løbebånd, stepmaskine, crosstrainer, eller lignende. Det forbedrer træningsudbyttet.
- Spørg altid fitnessinstruktøren, hvis du er i tvivl om noget. Hvis du gør øvelserne helt rigtigt, tager de nemlig fat de kritiske steder ... men hvis man laver øvelserne forkert, kan de overbelaste leddene på længere sigt.
- Træn kroppen afbalanceret, forsiden og bagsiden af overkroppen, bryst og øvre ryg, forsiden og bagsiden af arme og ben, samt mave og lænderyg. Det giver en harmonisk krop, en flot holdning og styrker ryggen.
- Løft vægtene et moderat antal gange, 8-12 gange, med en belastning der er lidt anstrengende, og gentag øvelsen 1-3 gange (sæt). Et sæt giver en effekt, især i starten, to sæt giver lidt mere og tre sæt er rigtig godt især for de store muskler i benene.
- Sørg for at holde dig i gang, gå rask fra øvelse til øvelse uden lange pauser. Det er en rigtig god ide at træne sammen med en ven eller veninde så man motiverer hinanden – men pas på at det ikke går alt for meget op i hyggesnak ... hyg i stedet mere bagefter. Hvis du går intensivt til træningen, kan du komme hele kroppen igennem på kun 20-45 minutter (afhænger af antal sæt).

Undgå følgende fejl under styrketræning:

- Kvinder er ofte bange for at få for store muskler og løfter derfor for lette vægte og det er en stor fejl. Kvinder får meget sjældent store muskler og lidt tungere vægte (når man først er kommet i gang) vil give en meget bedre opstramning og fedtforbrænding. 3 sæt a 8-10 gentagelser, med en vægt der er så tung, at man kun lige kan klare de sidste gentagelser virker meget effektivt (og giver en lang efterforbrænding – kroppen kan have en forhøjet forbrænding op til et døgn efter, det sker ikke ved let træning).
- Mange kvinder har overdrevet fokus på inder- og yderlår, men træning i inder- og yderlårsmaskiner er for det meste spild af tid, fordi man træner musklerne på en ikke særlig hensigtsmæssig måde, og får ikke de ønskede resultater. Benpres og benbøjninger er meget bedre til at forme benene i en flot facon og give styrke og balance i hverdagen.

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 rønede | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  