



I Form på 10 Uger: Fitness Sjipping

Af Marina Aagaard, MFT

Du vil gerne i form. Det skal helst gå hurtigt. Svaret er sjipping. En populær aktivitet blandt andet indenfor cirkeltræning, motionsboksning og boksning samt det nye koncept Crossfit.

Få inspiration til din sjipping med de 3 + 3 sjippeprogrammer her i artiklen.

Sjip hveranden dag og kom i god grundform i løbet af bare 10 uger.

Sjipping i 10 minutter giver ifølge eksperter samme konditionstræning som jogging i 30 minutter. Totaleffekten af sjippetræning afhænger af din vægt, antal hop og hoppehøjden.

Sjipping træningseffekt

- Forbedrer konditionen
- Forbedrer koordinationen
- Giver resultater hurtigt (85 kcal på 10 minutter)
- Styrker knoglerne
- Er skånsomt (man hopper ikke særlig højt)

Valg af sjippetov

- Når du står midt på tovt, skal håndtagene kunne nå op under armhulerne.
 - Sjippetovet skal kunne svinge let i lejet i håndtaget.
 - Sjippetove findes i mange varianter: Reb, læder, gummi og plastik.
- Obs.: Der findes tove med tællere og peptalk! (fx Reebok til kr. 80,00).*
- Enkel og intensiv træning? Vælg et af de tungere tove.
Speed jumping, rope aerobic, rope skipping 'tricks' (drejninger m.m.), krydssving, dobbeltsving? Vælg et let specialtov (speed rope).

Sjippe teknik

- Sjip med en flot oprejst kropsholdning, det gør det nemmere.
 - Slap af i skuldrene, det er underarme der svinger tovet.
 - Armene er let bøjede.
 - Hænderne er i hoftehøjde.
 - Håndled bevæges med små cirkler omkring neutralt stilling.
 - Sno ikke tovet om hånden. Kan tovet ikke rotere frit, overbelastes skuldrene.
 - Land på tæer/fodballe og rul mod hælen. Hæle skal generelt ikke helt i gulvet, især ikke under hurtig sjip, men aflast jævnlige med fjedrende bevægelser
 - Land let, blødt og lydløst. Hop ikke for højt, så bliver landingen tungere.
 - Sjip med sko på.
 - Tip: Start gradvist op med 5-10 minutters sjipping i en moderat og stabil rytme, som passer til dig. Giv dig selv et par gange til at lære sjippeteknikken. Sjip gerne til god musik som motiverer.
- Har pulsen været meget høj, så køl ned ved at gå lidt rundt i 3-5 minutter. Slut evt. af med stræk for læggene, med strakt og bøjet knæ.

Sjipping program I

Hop med 90-120 RPM (revolutions per minute, sving med tovet per minut).

Løb, hink, skip, knæløft, kick, jack, hop, saksehopp, skihop, lunge, twist.

Kontinuerligt eller intervaller. Fx: 10-20 x 15 sek. tempo/45 sek. slow jog.

Start med 3-5 minutter første gang. Øg til 30 minutter eller mere.

Sjipping program II

60 sek. Løb/jog

60 sek. Hop

60 sek. Hink 4-8 på højre, hink 4-8 på venstre. Gentag tiden ud.

60 sek. Jog/shuffle med krydsning af arme, hver andet eller hvert fjerde sving.

Gentag sekvens 2-5 gange.

Sjipping program III

00 - 15 sek. Hop, på begge fødder

15 - 30 sek. Jack, sprællemandsshop ud/ind

30 - 45 sek. Saksehopp, fødder sakser frem og tilbage (sagittalplan)

45 - 60 sek. Jog, høje hæltræk til bagdel

60 - 75 sek. Hop med krydsning af arme

75 - 90 sek. Hop med dobbeltsving (to sving per hop)

90 -105 sek. Hop med hofte-tvist højre/venstre

102-120 sek. Jog, høje hæltræk til bagdel
120-135 sek. Jog med fødderne forskudt, højre forrest
135-150 sek. Jog med fødderne forskudt, venstre forrest
150-165 sek. Hinke, højre fod 2, venstre fod 2. Gentag.
165-180 sek. Jog, høje hæltræk til bagdel
Gentag 2-5 gange.

Interval sjipning program I

15 sek. Jog spurt, så hurtigt som muligt
45 sek. Jog let, moderat tempo
Gentag 8-12 gange.

Interval sjipning program II

30 sek. Hop tempo, så hurtigt som muligt
30 sek. Jog let, moderat tempo
Gentag 10-20 gange.

Interval sjipning program III

1 min. Jog spurt, så hurtigt som muligt
30 sek. Jog let, moderat tempo
Gentag 5-10 gange.

Vil du vide mere om sjipning, så download denne gratis guide:

[Sjip dig i form - En komplet guide til fitness sjipning](#)

Med masser af programinspiration og link til demo videoer.

Marina Aagaard, Måster 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 |  |  |