



Hjemmetræning: Træn med Sjippetov: Sjipning

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 1/2010

Sjippetræning hænger ikke bare sammen med leg og fritidsaktivitet. Det benyttes også i bokse- og cirkeltræning, fordi det giver sved på panden med det samme. Sjipning er en både nem og billig træningsform, som samtidig giver høj puls og fedtforbrænding er høj – oplagt til hjemmetræning.

Træning med sjippetov er supertræning for hjerte og knogler. Den store fordel er, at hoppene styrker knoglerne, men der er alligevel en relativt lav belastning leddene eftersom man ikke hopper særligt højt.

Alligevel er intensiteten høj fordi arme og ben hele tiden er i gang sammen med tovet.

Sjipning i 10 minutter giver ifølge sjippeeksperter samme kredsløbstræning som jogging i 30 minutter, totaleffekten afhænger dog af din vægt, antal hop i træningen og hoppehøjden. Det gør sjipning til en skånsom, sjov og effektiv måde at træne konditionen på – og du kan ikke bare hoppe, men også lave en lang række aerobictrin under sjipningen, så du også træner koordinationssevnen.

Sjippetove findes i mange varianter: Reb, læder, gummi (i forskellige vægtklasser) og plastik. Vil du have enkel og intensiv træning, kan du vælge et af de tungere tove, men vil du lave aerobic, 'tricks' (drejninger m.m.) og krydssving, skal sjippetovet være et let specialtov (speed rope).

Fordele

- Høj intensitet og fedtforbrænding.
- Lav belastning på leddene.
- Sjippetovet er let og fylder ingenting og kan tages med på rejse.

Ulemper

- Der er ingen særlige ulemper ved sjipning, men sjipper du inden døre skal du rydde god plads så sjippetovet ikke rager indboet ned af hylderne – og indendørs sjipning går nok ikke hvis du har en underbo!

Udførelse og forholdsregler (sjippe tips)

- Start med let opvarmning, cirka 5 minutter med march på gulvet og opvarmning af fodleddene, tåløft, hæløft og cirkler. Lav overkropsbevægelser sammen med tovet.
- Slut træningen af med stræk for læggene, med strakt og bøjet knæ. Ryst kroppen og stræk og bøj dig, så du løsner kroppen godt op.
- Bær træningssko, fordi du tager rigtigt mange jogge- og hoppetrin i løbet af sjipningen.
- Tovet skal passe til dig. Når du står på tovet, skal håndtagene nå til armhulerne.
- Sjip ude eller inde, men indendørs skal du sørge for at rydde rigelig plads omkring dig.
- Øv først uden tovet.
- Sjip med en flot oprejst kropsholdning, det gør det nemmere.
- Slap af i skuldrene, det er underarme der svinger tovet.
- Armene er lidt fremme og let bøjede.
- Hænderne er i hoftehøjde.
- Håndled holdes neutralt uden bøjning eller strækning.
- Sno aldrig tovet om hånden. Hvis ikke tovet kan rotere frit i håndtagene, belastes skuldrene unødvendigt.
- Land på tæer og fodballe med rulning mod hælen. Hælene skal som hovedregel ikke helt i gulvet.
- Land let, blødt og lydløst. Hop som hovedregel ikke for højt, så bliver landingen tungere.

Tip # 1: Sjip til energisk musik, som motiverer dig.

Tip # 2: Start gradvist op med 5-10 minutters sjipning og en moderat og stabil rytme, som passer til dig. Giv dig selv et par gange til at lære sjippeteknikken.

Tip # 3: Varier sjipningen med intervaltræning. Sjip hurtigt i 15-30 sekunder og langsomt i 1-2 minutter. Eller lav stationstræning. Sjip i 1-2 minutter efterfulgt af ½-1 minuts muskeltræning med kropsvægt, håndvægte, bold eller træningsbånd.

Jog

Jogging er konditionstræning med en simpel, men intensiv bevægelse, fordi både arme og ben arbejder. Efter at du har vænnet dig til rytmen, kan du sætte farten gradvist op. Du kan kombinere med fjedrende jogging på stedet, hvor du svinger med tovet foran og ved siden af kroppen. Desuden kan du jogge fremad, bagud, diagonalt og sidelæns med tovet – hvis du har plads nok.

Bevægelsen:

Let løb eller jogging, hvor du løber med højre og venstre fod skiftevis. Jog kun få centimeter over jorden, så tovet lige akkurat passerer under fødderne. Arbejd godt med afviklingen (bevægelsen) i fodledet, for det aflaster underbenet, så det ikke syrer til.

Hop og sprællemandshop

Hop foregår med begge ben på en gang og er lidt hårdere. Hop er sundt fordi det styrker knoglerne, men hop med måde, max. 8-16 ens hop i træk, eller kan det være hårdt for bækkenbunden. Husk når du hopper at knibe bækkenbunden sammen.

Start med at hoppe med samlede ben og supplér senere med sprællemandshop.

Du kan variere hop: Dobbeltsving: For hver gang du tager et hop, svinger du tovet to gange rundt. Krydssving: Hver anden gang du tager et hop, krydser du armene godt foran kroppen.

Bevægelsen:

Sprællemandshop er en udad/indad bevægelse. Hop ud i bredstående og ind til samlet stilling skiftevis. Det vigtigste i sprællemandshop: Når benene er ude, er de let og naturligt udadroterede og knæene har samme retning som tæerne – de må ikke falde indad. Land tæer-fodballe hæl i en fjedrende bevægelse. I denne bevægelse må du gerne mærke at hælen kommer i gulvet, men kun let, ingen tunge landinger.

Skihopskiløb

Skihop kan foregå som sprællemanshop, men hvor benene i stedet forskydes fremad og bagud og dernæst samles, inden de igen forskydes med modsatte ben forrest. Skihop kan også foregå ved at benene hele tiden hopper, sakser, frem og tilbage uden at samles.

Hop er sundt fordi det styrker knoglerne, men skihop med måde, max. 8-16 ens hop i træk, eller kan det være hårdt for bækkenbunden. Husk når du hopper at knibe bækkenbunden sammen.

Bevægelsen:

Skiløb er en fremad/bagud bevægelse. Hop og før samtidigt den ene fod fremad og den anden fod bagen. Hop og skift stilling. Hop med fjedrende fodbevægelser og bløde knæ, så landingen ikke er for hård. Tjek at fødderne og knæene peger lige fremad. Undgå at den bageste fod roterer udad, da det belaster knæet.

Knæløft

Knæløft er et benløft, der har fokus på forsiden af hoften: Det vigtigste i øvelsen er at holde overkroppen oprejst, når benet løftes op. Husk at holde skuldrene og hovedet oppe hele tiden.

Bevægelsen:

Hop på stedet. For hvert eller hvert andet sving udføres et knæløft. Knæet løftes op over vandret, mens underbenet hænger lodret ned (så foden ikke bremser tovet). Gerne med strakt fodled. Land let og fjedrende. Skift til modsat ben. Eller løft hvert knæ 2-4 gange.

Hælspark

Hælspark (eller hæltræk eller hasecurl) er som almindeligt løb, men bare mere overdrevet:

Benet bøjes så hælen sparkes helt op mod bagdelen, så baglåret får ekstra arbejde.

Bevægelsen har fokus på baglår og bagdel og giver balance til sjipling med knæløft.

Spænd i maven, kropsstammen, så ryggen ikke svajer, når benet trækkes bagover.

Bevægelsen:

Hop på stedet. For hvert eller hvert andet sving udføres et hælspark. Hælen sparkes helt op over vandret til bagdelen – forsøg at ramme – med fodledet strakt.

Fodledet strækkes for at aktivere underbensmusklerne og øge kropsbevidstheden.

Land let og fjedrende. Skift til modsat ben. Eller spark hver hæl op 2-4 gange.

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 |  | 