



Julekalender - 24 tips til nem julemotion

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 4/2008

01.12.

Julestræk dig nu. Gør kroppen klar til julemåneden: 1. Stræk dig og dine arme så højt du kan, eventuelt lille svaj i ryggen. 2. Bøj roligt frem, ned mod gulvet – hænderne støtter hele tiden på benene. 3. Bøj dig til højre og venstre side. 4. Drej dig til højre og venstre. Gentag gerne alle fire strækøvelser 1-5 gange.

02.12.

Juleoprydning. Aktiviteten foregår på tid – ½-1 time efter dit valg – med højeste mulige intensitet: Kroppen skal hele tiden være i gang – ikke noget med at sidde ned – lægger du noget på plads, skal benene gå på stedet imens.

03.12.

Julespurt. Hele dagen i gennem: Skynd dig – spurt til alle dine gøremål, det får pulsen godt op og sat god gang i forbrændingen (øvelsen kan holdes indenfor hjemmets fire mure). Skal du fra køkkenet til badeværelse, så løb så hurtigt du kan. Skal du fra stuen til første sal, så tag trapperne så hurtigt du kan. Eller skal du til bussen, så spurt – hele vejen eller det sidste stykke. Alt sammen så hurtigt det kan gøres uden at falde!

04.12.

Julebenbøjninger. Hold kroppen oprejst og bøj benene så meget som du kan – uden at hælene løfter sig fra gulvet og uden at det gør ondt i knæene. Stræk ben igen. Bøj og stræk benene 6-12 gange. Hold pause og gentag eventuelt 1-3 gange mere. Øvelsen kan udføres mens du holder øje med mikrobølgeovnen eller klejnekogningen.

05.12.

Juledans. Spil julemusik (eller anden musik) og dans, dans, dans. Hold små pauser i løbet af dagen, hvor du danser og bevæger kroppen – lidt eller meget – i takt til musikken. Det giver sved på panden og forbedrer bevægeligheden.

06.12.

Julebalance på et ben, 30-60 sekunder på hvert ben. Gerne tre gange i løbet af dagen. Mens du venter ved kassen (du kan diskret løfte foden lidt fra gulvet!) eller mens du står i køkkenet.

07.12.

Jule time-out. Tag en julepause og gå udenfor og leg. Er der snevejr er en sneboldkamp ikke at gå af vejen for. Ellers er tik, tagfat og andre lege en skøn måde at få motioneret på – uden at det føles hårdt.

08.12.

Julekoordination. Kast eller jongler, alene eller med en makker, med juleappelsiner, rosinboller eller klude. Det træner øjnene og koordinationen. Start let ... 1, 2 og 3 i gang samtidig.

09.12.

Æbleskivekondi. Hvor mange æbleskiver (eller lignende) har du spist i går eller i sidste uge? Løb et tilsvarende antal ture rundt om huset eller lejlighedskomplekset – eller cykl et tilsvarende antal kilometer. Efter motionen strækker du kroppen godt.

10.12.

Julearmbøjninger (biceps curl). Tag to fyldte indkøbsposer, en i hver hånd og bøj armene så mange gange som du kan (hold håndledene så strakte som muligt), 4-10 gange? Efter øvelsen holder du en lille pause. Så bytter du rundt på poserne og bøjer armene et tilsvarende antal gange – så er du sikker på at armene trænes lige meget selvom poserne har lidt forskellig vægt.

11.12.

Julearmstrækninger. Hold tre små pauser, mens du laver konfekt eller bager kager: Stå foran køkkenbordet (et stabilt bord) og sæt hænderne på kanten og bøj armene, så du sænker hele kroppen ned mod bordet. Stræk armene igen. Gør det 4-10 gange i træk. Har du mod på mere – husk at denne øvelse strammer bagsiden af armene op – så hold en lille pause og tag 10 mere og eventuelt 10 mere efter endnu en pause.

12.12.

Julepuls. På din indkøbstur: Gå så hurtigt som muligt, så når du mere. Småløb eventuelt fra den ene butik til den anden. Gerne med poser i hænderne!

13.12.

Julebreak (pause). Læg dig ned på ryggen med underbenene oppe på en stol. Luk øjnene og slap af i 5-10 minutter – forsøg at holde tankerne ud, tænk på en enkelt ting eller et enkelt ord, eksempelvis "juleglæde". Lav gerne øvelsen efter indkøbsturen eller anstrengende husligt arbejde.

14.12.

Julepowerwalk. Gå en ekstralang juletur, helst over en time og helst med familie eller venner – og gerne med lidt højere tempo end ellers - så det ikke kun er hygge, men også god motion. Du må gerne blive let forpustet.

15.12.

Julerengøring. Sæt turbo på rengøringen. Læg kræfterne i og sæt tempoet op, så du får sved på panden. Skrub lidt hårdere og hurtigere. Støvsug lidt mere energisk og gå lidt dybere ned i benene.

16.12.

Jule rygstrækninger i køkkenet. Stå med let bøjede ben. Hold overkroppen helt ret og kig lige frem. Sænk roligt overkroppen frem, ikke længere ned end vandret. Der er kun bevægelse i hofte. Gentag 6-10 gange. Hold pause og gentag eventuelt hele øvelsen 1-3 gange. Øvelsen kan også laves lettere: Lig på maven på gulvet og løft overkroppen.

17.12.

Julemavebøjninger. Lig på ryggen med bøjede ben. Hænderne på brystet eller støttet ind til lindingen. Bøj overkroppen op, hold et sekund, og sænk ned igen uden at give helt slip. Gentag 6-12 gange uden pause. Hold så pause. Gentag gerne hele øvelsen det samme antal gange, som du har spist et stykke julekage (eller lignende) dagen før.

18.12.

Gløggløft. Tag to kartoner gløgg eller to flasker/kartoner vin af samme størrelse. Tag en i hver hånd og løft armene nede fra siden af kroppen og til vandret. Sænk roligt ned og løft op igen uden pause. Løft op og ned uden at holde pause 6-10 gange efter hinanden. Hold pause og gentag eventuelt 1-3 gange mere. Øvelsen kan udføres mens du holder øje med mikrobølgeovnen eller klejnekogningen.

19.12.

Julepowershopping. Hold benene i gang på din shoppingtur: Gå så meget som muligt. Tag trapperne, gå en omvej, stå og trip på stedet, mens du venter i køen. En lille bitte smule fysisk aktivitet så tit som muligt tiden giver noget i det lange løb.

20.12.

Spil pakkespil – men med særlige regler. Hver gang man har kastet terningen skal man lave 6-12 benbøjninger, hvor man bøjer benene så dybt at man lige akkurat rører stolestedet

21.12.

Juleenergi. Træk vejret dybt. Sid ned et øjeblik. Luk øjnene og koncentrer dig om at trække vejret ind og ud gennem næsen. Så langsomt og dybt og ensartet som muligt – gør det 1-3 minutter og få ny energi til de sidste forberedelser.

22.12.

Skøjt en tur. Flere byer har udendørs skøjtebaner i vintermånederne. Find sådan en – eller en almindelig skøjtehal – eventuelt som afbræk på indkøbsturen. Løb på skøjter en halv time (eller mere). Det er sjovt, effektivt (både kondition og opstramning) og for hele familien.

23.12.

Juletur. Gå en rask affentur. Lav sjove fodspor i sneen – hvis der er sne (!) – ellers skab variation ved at hinke og hoppe, gå, lunte, jogge og trave i små sekvenser med forskellig intensitet. Rør flisernes samlinger eller undgå dem.

24.12.

Dans om juletræet. Ikke kun gå rundt, men sæt rigtig god julemusik på, syng for fuld hals og dans rigtigt med hele kroppen, både den ene vej og den anden vej rundt om juletræet. Hold dansen i gang så længe som muligt, det giver varme og glæde.

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 |  | 