



Sjipping Basis: Kom I Form Med Fitness Sjipping

Af Marina Aagaard, MFT

Sjippetræning er ikke kun for børn, det er også for voksne i alle aldre. Det er alle tiders form for kredsløbstræning, som forbedrer konditionen og koordinationen og styrker knoglerne uden at det er alt for hårdt.

Effektiv fedtforbrænding

Sjipping i 10-15 minutter omtrent samme kredsløbstræningseffekt som jogging i 30 minutter. Faktisk skal man løbe med omkring 12 km/t før løbet giver højere kalorieforbrænding end sjipping. Totaleffekten af sjippingen afhænger dog både af din vægt, antal hop i minuttet og hoppehøjden. Sjipping er en skånsom og sjov måde at træne konditionen på. Man kan ikke bare jogge og hoppe med tovet, men også lave en lang række trin og serier under sjippingen, så også koordinationsniveauet trænes.

Kalorieforbrænding i kilocalorier, kcal	Almindelig sjipping, minutter
300 - 350	30
150 - 175	15
100 - 120	10
50 - 60	5

Valg af sjippetov

Sjippetove findes i flere udgaver: Reb, læder, gummi (med forskellig vægt) og plastik. Til enkel og intensiv træning passer et tungere tov, til serier, 'tricks' (drejninger m.m.) og krydssving, bør sjippetovet være et let specialtov (speed rope).

Fordele

- Giver høj intensitet og fedtforbrænding.
- Styrker knoglerne. Lav belastning på leddene.
- Sjippetovet er billigt, let og fylder ingenting og kan tages med på rejse.

Ulemper

- Der er ingen særlige ulemper ved sjipping, men sjipper du inden døre skal der være højt til loftet og du bør have god plads omkring dig, så sjippetovet ikke slår imod møblet.

Obs.: Der er stort set ingen skadesrisiko, knæet er meget stabilt under sjipping. Kun hvis du har haft problemer med underben, fodled og fødder kan der i nogle tilfælde være en risiko ved sjipping. Spørg for en sikkerheds skyld din læge eller fysioterapeut til råds, hvis du er i tvivl.

Teknik og tips

- Start med en lille opvarmning, cirka 5 minutter med march på gulvet og opvarmning af fodleddene, fx tåløft, hæløft og cirkler. Lav gerne overkropsbevægelser med tovet.
- Slut sjippetræningen 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 sjippingen.
- 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 eventuelt først uden tovet.
- Sjip med en flot oprejst kropsholdning, det gør sjippingen nemmere.
- Slap af i skuldrene, det er underarmene, der svinger tovet.
- Armene er let bøje.
- Hænderne er omtrent i hoftehøjde.
- Håndleddene bevæges med små cirkler omkring neutral stilling.
- Sno ikke tovet omkring 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, især ikke under hurtig sjip, men aflast jævnlige med fjedrende bevægelser.
- Land let, blødt og lydøst. Hop som hovedregel ikke for højt, så bliver landingen tungere. Hoppehøjde cirka 1-5 cm.

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

Tip # 2: Start gradvist op med 3-5-10 minutters sjipping og en moderat og stabil rytme, som passer til dig. Giv dig selv et par gange til at lære sjippeteknikken. Obs.: De første gange kan tovet drille lidt, men det går lynhurtigt fremad.

Tip # 3: Varier sjippingen;

Intervaltræning

Sjip hurtigt i 15-30 sekunder og langsomt i 1-2 minutter. Gentag få eller mange gange. Intervaller kan også laves længere og arbejde og aktiv pause kan være lige lange, fx 1 minut temposjip og 1 minut let jogging.

Stationstræning

Sjip i 1-2 minutter efterfulgt af ½-1 minuts muskeltræning med kropsvægt, håndvægte, bold eller træningsbånd.

Serietræning

Varier dine trin, så du skifter mellem jogging, løb, hink, hop, saksehopp (skihopp med fødder frem og tilbage) og sprællemandskhop.

Lav knæhop, hæltræk og små spark som ekstra variation.

Du kan også ændre rytme og retning og flytte dig frem og tilbage og fra side til side. Kun fantasien sætter grænser.

Se sjippe start øvelse i dette lille klip: [Sjip basis trin og variationer](#)

Få flere ideer i disse to artikler:

[Hjemmetræning: Træn med Sjippetov: Sjipning](#)

[I form på 10 uger: Fitness Sjipning](#)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er 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 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |