



Træt af din træning?

10 sjove og effektive alternativer til traditionel motion

Af Marina Aagaard, MFT - bragt i Sund Nu 3/2008

Er du kørt sur i traditionel træning, skal der ske noget nyt, vil du sætte gang i træningsresultaterne? Så er det på tide at du prøver noget nyt. Her er 10 aktiviteter som er både sjove og samtidig effektive træningsformer, der også giver dig en motionseffekt, så du får bedre kondi, styrke og smidighed (se effekt på en 1-5 skala).

Agility

Agility bruges i grundtræning i idræt, fordi det er så effektivt til at træne kroppen alsidigt, men også motionister kan have glæde af agility. Træningen går ud på at forbedre motorikken – blive adræt og behændig – noget som alle uanset alder kan have glæde af.

Det foregår med alsidige bevægelser, hvor du kryber, klatrer, balancerer, hopper og springer.

Rigtigt mange vandlande og feriecentre har forskellige former for forhindringsbaner, der er alle tiders legeplads for voksne såvel som for børn. Du forbedrer balancen, konditionen og udholdenheden.

Kondition 3
 Koordination 4
 Styrke/udholdenhed 3
 Smidighed 3

Dans

Ja, det er rigtig livsglæde og er noget af det dejligste man kan foretage sig, men med mindre man går til dans, er det desværre de færreste der holder dansen ved lige – bortset fra en svingom til en fest. Det er synd for dans til motiverende musik med frie alsidige kropsbevægelser er fortræffelig motion – og føles slet ikke som træning.

En fordel er, at der findes dans for enhver smag – både med og uden partner. Fra standarddanse, fra vals til quickstep, over latinamerikanske danse som samba, flamingo og salsa (en blandsform), til moderne dans i alle afskyninger.

Kondition 3
 Koordination 5
 Styrke/udholdenhed 1
 Smidighed 3

Fodbold

Ja, det er rigtigt (og kvinder spiller også fodbold). En ny dansk undersøgelse har vist at fodbold ikke bare er sjovt, men også forbedrer både kondition, styrke og fedtforbrænding.

Der er derfor ingen grund til at holde sig tilbage, hvis du som voksen har lyst til at spille fodbold – har firmaet eller foreningen et fodboldhold, så prøv en anderledes form for motionstræning. Det er dokumenteret, at træningen, selvom den er intensiv og effektiv, ikke føles særligt hård. Pas dog på dig selv i starten – faren er, at man bliver for ivrig, med fare for at komme til skade.

Kondition 4
 Koordination 4
 Styrke/udholdenhed 3
 Smidighed 1

Bordtennis

Har man ikke lyst til at spille med en stor bold, er der masser af muligheder for aktiviteter med mindre bolde: Golf, tennis, squash, badminton – og bordtennis. Udover at man kan spille bordtennis i klub, så har de fleste, hoteller, feriecentre og vandlande bordtennis – hvis man da ikke er så heldig at have sit eget bordtennisbord.

Bordtennis på topplan er krævende, men på motionsplan er det både let og sjovt. Alle kan spille bordtennis og det giver sved på panden uden at virke anstrengende. Du kan spille efter reglerne eller lave dine egne regler som kan gøre det mere eller mindre udfordrende. Du kan spille bordtennis inden døre, med eller uden musik, eller – hvis der ikke er for megen vind – uden døre, hvilket er helt oplagt om sommeren og hvis man er på sofferne.

Kondition 4
 Koordination 4
 Styrke/udholdenhed 1
 Smidighed 2

Klatring

En spændende, adventure-agtig træningsform er klatring – en aktivitet, hvor du kan få lov til at føle dig som en James Bond eller Indiana Jones. Og det er ikke nødvendigt at tage af sted til Mount Everest for at klatre, for der er en del klatreklubber i Danmark, ligesom mange feriecentre og sportshaller har klatrevægge.

Der er mange niveauer indenfor klatresporten, fra meget nemt og til meget, meget udfordrende, og det giver en rigtig god muskel- og koordinationstræning samtidig med at der skal tænkes taktisk. Man bruger nogle muskler, man ikke vidste man havde, hvilket gør klatring til et godt supplement til andre træningsformer.

Kondition 1
 Koordination 4
 Styrke/udholdenhed 4
 Smidighed 3

Mountainbike

Mountainbike-cykling er cykling når det er allermost udfordrende, og i modsætning til indendørs cykling er der mulighed for masser af skønne naturoplevelser på samme tid. Intensiteten i mountainbike cykling – som i anden udendørs cykling – varierer meget, fra moderat til høj belastning på grund af bakker og vind. En dejlig varierende intervaltræning, også kaldet fartleg, som giver en effektiv konditionstræning og fedtforbrænding. Du kan cykle på egen hånd og gøre cyklingen til en mental oplevelse, eller sammen med familie og venner, for motion og socialt samvær på samme tid. I mountainbike-cykling trænes ikke kun konditionen, men også balancen og koncentrationsevnen.

Kondition 5
 Koordination 3
 Styrke/udholdenhed 2
 Smidighed 1

Rulleskøjteløb

Rulleskøjteløb, såvel som skøjteløb, giver alle tiders konditionstræning, samtidig med at det ikke er så hårdt for fødder og knæ som løb. Endvidere er de skøjtende bevægelser som designede til at forme bagdel og lår, så også som opstramning, bodytoning, er skøjteløb oplagt. Nogle steder kan man deltage i kurser i rulleskøjteløb og det kan anbefales at tage et lille grundkursus. Et godt greb om skøjteknikken forbedrer fornøjelsen – og træningsudbyttet – markant. Rulleskøjteløb i naturen giver frisk luft og ny energi – men pas på trafikken.

Kondition 5
 Koordination 3
 Styrke/udholdenhed 2
 Smidighed 2

Sjipning

Du behøver ikke at gå til motionsboksning for at få lov til at sjippe. Du kan bare købe dig et tov og gå i gang – ude eller inde. Indendørs kan du sjippe til din favoritmusik og så tiden flyver af sted.

Udendørs kan du nyde den friske luft samtidig med at du får sved på panden. Sjipning er effektiv konditionstræning og fordi der ikke hoppes særligt højt er det knapt så hårdt for fødder og knæ som løb. Sjipning kan være nemt, men det kan også gøres udfordrende ved at lave forskellige typer løb, hop og spark, ved at lave rytmeskift, hurtigt og langsom sjipning (og dobbeltsving), og ved at krydse armene eller svinge tovet i forskellige mønstre mens der joggles.

Kondition 4
 Koordination 3
 Styrke/udholdenhed 2

Smidighed 2

Trampolinspring

Har du lyst til at udfordre tyngdekraften, så er trampolinspring en oplagt mulighed, for der kan der hoppes rigtig højt. Det er ikke alene meget, meget sjovt, fordi kroppen havner i uvante og uventede stillinger, men er samtidigt med virkelig god motion der især udvikler motorik, kropsbeherskelse og balance. I gymnastikforeninger findes der trampolinhold for både børn og voksne – både til de som kun vil springe for sjov, og de som vil prøve kræfter med konkurrencer på forskelligt niveau. Rigtigt mange har købt havetrampoliner til børn eller børnebørn – men også voksne og ældre kan have stor, eller større, gavn af trampolintræning. Husk dog at hoppe uden sko og at lande i midten af dugen så skader undgås. Endvidere er det en god idé at spænde bækkenbunden og maven under landinger fra høje hop.

Kondition 3
Koordination 5
Styrke/udholdenhed 2
Smidighed 3

Vandtræning

Svømning er en populær motionsform, men er man vild med vand, er banesvømning ikke den eneste mulighed.

Vandgymnastik er en blid form for vandtræning, med lette gymnastik- og muskeløvelser. Den form for motion er oplagt og anbefalet hvis man har ledproblemer. Vandaerobic er intensiv pulstræning i vandet, med diverse aerobicøvelser som jogging, løb, hop, sprællemænd og twist. Puls kommer op, men uden at kroppen overbelastes. Løb i vandet (frem og tilbage i bassinet) er en skånsom mulighed, hvis man har lyst til at løbe, men har en skade. Alle former for vandtræning sætter musklerne på arbejde, fordi musklerne skal arbejde i begge retninger, og samtidig er det næsten umuligt at overbelaste sig selv, fordi vandet udøver en bremsende kontrol.

Kondition 4
Koordination 3
Styrke/udholdenhed 2
Smidighed 3

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om sundhed, wellness og fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  