

DET GODE LIV: Variation i træning er vigtig

Motionen skal være ligeså varieret som kosten, skriver denne uges DET GODE LIV-skrivent

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv. Det er det første og nok det vigtigste af

Sundhedsstyrelsens ti kostråd. De ti råd indeholder anvisninger til bevægelse og en fornuftig, sammensat kost i hverdagen.

Følger vi disse råd, er der en god sandsynlighed for, at vi er sunde, får de nødvendige næringsstoffer, vitaminer og mineraler og ikke tager på i vægt. Men lidt ekstra omtanke vil øge effekten markant.

Hvad angår den fysiske aktivitet for voksne, lyder rådet 'vær fysisk aktiv 30 minutter hver dag'. Det er rigtig godt, hvis man kan få lagt det ind i hverdagen. For mange kan det være en udfordring med en halv times dedikeret motion, og derfor giver Sundhedsstyrelsen også vejledning til at få aktivitet indarbejdet i de ting, der alligevel skal gøres.

Det kan for eksempel være at skrue op for tempoet, når vi cykler hjem; at vi kan gå en tur i et raskt tempo eller stå af bussen et stoppested tidligere og gå resten af vejen hjem.

Kroppen skal opleve en intens aktivitet hver dag for at leve op til rådet om fysisk aktivitet. Det er vigtigt med variation i kosten, og det samme gør sig gældende i aktivitet, motion eller træning.

Al aktivitet skal vurderes ud fra udgangspunktet, men underordnet om du er begynder, øvet eller elite træningsudøver kan du med fordel tænke variation ind i din træning, hvis målet er en sund, stærk og funktionel krop.

Fordele ved variation

En varieret træning vil give kroppen bedre mulighed for at udvikles og blive stærkere i flere muskelgrupper.

Når belastningen af kroppen også varierer, undgår vi at sætte for hårdt ind på enkelte områder, og det reducerer sandsynligheden for skader.

I takt med, vi bliver ældre, er det absolut ikke uvæsentligt, da mange af os oplever flere og flere småskavanker i kroppen, som ømhed i led, ondt i knæ og ryg og skiftende belastningsskader.

Mange af vores skavanker opstår som et resultat af meget stillesiddende arbejde, men det kan også komme af ensidige bevægelser eller træning.

Du kan derfor med fordel se på, hvordan du kan tilrettelægge din træning så du både træner dit kredsløb, styrker alle dine muskler og opnår en god mobilitet i sener og led.



Veje til en varieret træning

Hvis du for eksempel løber tre gange om ugen, ville det være gavnligt at overveje om du kunne styrketræne i slutningen af løbeturen ved eksempelvis at lave 3 runder af 10 armbøjninger, 20 squats og 30 maverulninger og afslutte hele sættet ved at stå i planke i 30 sekunder.

Dernæst kan du tænke over om yoga, pilates ellers afspænding skal indgå i din fremtidige træning, enten som en fjerde træning eller i stedet for en af løbeturene. Der findes rigtig mange apps, som tilbyder træningsprogrammer til cardio (kredsløbstræning), styrke og yoga.

Mange vil gerne bruge træning som et frirum, hvor der kan kobles fra og lades op. Problemet er, at mange kobler så meget af, at de rutinemæssigt løber den samme tur med præcis samme intensitet hver gang. Fordi det ikke kræver opmærksomhed eller overvejelser inden.

Hvis du gerne vil have mere variation ind i træningen, må du give dit træningsprogram et eftersyn og have fokus på indholdet – og naturligvis intensiteten. Læg en plan med god variation og flere forskellige ruter at vælge i mellem.

Der skal gøres plads til styrketræningen, som kan foregå undervejs eller efter løb; det vigtigste er, at der er masser variation og forskellige ingredienser hver gang.

God træning!



▼
Kommentarer

Publiceret: 24. November 2017 14:30