

Outdoor fitness



**Allround udendørs træning
i naturen, fitnessparker og byrum**

Marina Aagaard, MFE



Marina Aagaard

OUTDOOR FITNESS

Allround udendørs træning
i naturen, fitnessparker og byrum



aagaard

OUTDOOR FITNESS

Allround udendørs træning i naturen, fitnessparker og byrum

Copyright © 2024 Marina Aagaard

1. udgave, 1. oplag

Omslag: Henrik Elstrup.

Fotos: Alle fotos Henrik Elstrup og Marina Aagaard bortset fra:

Side 26: Coen van de Broek © Unsplash

Side 48: Rinke Dohmen © Unsplash

Side 56: Jacob Owens © Unsplash

Side 60, 116: Gabin Vallet © Unsplash

Side 74: Dex Ezekiel © Unsplash

Side 132: Kenny Kennethh

Side 134: Red John © Unsplash

Side 162: ActiveAid

Side 166: Træningspavillonen

Tekst, grafik: Marina Aagaard. www.marinaaagaard.dk

Distribution: Publizon A/S, Aarhus | Forlaget Aagaard

ISBN: 978-87-92693-21-1

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret, og kun tilladt efter aftale med forlaget eller efter aftale med Copy Dan.

Denne bog giver generelle bud på udendørs motion for raske voksne. Ved alle tvivlstilfælde og ved sygdom bør man konsultere egen læge, for at få individuel rådgivning før man påbegynder målrettet motion eller øger eller ændrer sin træningsmængde væsentligt.

Indhold

Forord	7	3 OUTDOOR FITNESS	
1 UDENDØRS TRÆNING	9	I byrum	133
Hvad er det?	11	I naturen	143
Hvorfor?	15	I det åbne land	143
Hvordan? Hvor meget?	19	Hvad må du (ikke)?	144
Hvem?	27	I skoven	151
Hvor?	31	Hvad må du (ikke)?	152
Hvornår?	33	På stranden	159
Træningstøj og sko	39	Hvad må du (ikke)?	160
		I fitnessparker	167
2 FITNESS TRÆNING	43	Efterord	175
Træningsplan (FIT)	45	4 APPENDIKS	177
Kondition	47	Motionsnatur	180
Styrke	75	Motionstrapper	182
Motorik	91	Fitnessparker (parkour)	185
Smidighed	101	Ordlister	191
Mindfulness og afspænding	107	Træningsdagbog	194
Åndedræt og vejrtrækning	108	Litteratur og referencer	196
Træningsprogrammer	111		
3 OUTDOOR FITNESS	125	Om forfatteren	199
Hvad må du (ikke)?	128		
Vær trafiksikker	129		



Forord

Motion er godt, men udendørs motion er mindst dobbelt så godt – for det meste. Næsten al indendørs aktivitet kan med fordel tages med ud: Styrketræning, yoga, sjip m.m.

Sidder man inde bag ruderne og kigger ud, kan det se ud som om, at der i Danmark er en overvægt af grå dage, der ikke ligefrem signalerer ”kom ud og træn”.

Er man til gengæld først kommet ud og af sted, bliver man klar over, at man har taget fejl. Vejret holder tørt langt oftere end man tror og selvom det kan blæse, er det for det meste ikke mere end en frisk vind og man kan da være nogenlunde i læ i byer og skove. Og uanset om der er vindstille eller kuling: Frisk luft øger energiniveauet og trumfer til enhver tid stillestående indendørs luft.

Bogen hedder ’Outdoor fitness’, fordi dette internationale begreb også bliver brugt herhjemme og det refererer til en stabil global Top 20 fitness trend.

Undertitlen ’Allround udendørs træning i naturen, fitnessparker og byrum’ sigter til, at temaet er alsidig fysisk aktivitet – med effektive øvelser – i diverse arenaer i det fri.

God læselyst og god outdoor fitness





1

Udendørs træning



Hvad er det?

Udendørs træning og motion i det fri kaldes her i bogen for **outdoor fitness**, fordi det også i Danmark bruges som en generel betegnelse for udendørs aktiviteter, der mere eller mindre målrettet forbedrer helbred og fysik. Betegnelseens to dele favner bredt:

- **Outdoor – udendørs**

Alt det, der foregår udendørs; i det fri. Fra almindeligt ophold (udepause), transport og fysisk aktivitet over motion og træning samt idræt og sport til decideret friluftsliv med mere omfattende udeaktiviteter:

Vandring, trekking, *bouldering* og klatring, overnatning i shelter eller telt, sejlads og bad i havet, søer og åer, samt jagt og fiskeri og madlavning over bål.

- **Fitness – sundhed og træning**

Internationalt refererer fitness til almen sundhed:

At være fit til at overleve – og det, man gør for at blive fit. I daglig tale henviser fitness ofte til træning med kropsvægt, frie vægte, redskaber eller maskiner i et sundheds- eller fitnesscenter, i hjemmet eller naturen. Et meget bredt spektrum af fysiske aktiviteter.

Der er vide rammer, når man planlægger outdoor fitness.

Udendørs træning klassikere og trends

Gang og løb er sammen med cykling de klassiske og mest udbredte ude-aktiviteter, for de kan udøves når som helst, næsten hvor som helst, uden særligt udstyr. Også havsvømning og kajakroning, og siden 10'erne SUP, *stand up paddling*, er populære, men vandkrævende udendørs motionsformer for næsten alle aldersgrupper. De nævnte aktiviteter foregår ofte selvorganiseret, mens fx triathlon og orienteringsløb typisk foregår i en klub.

To nyere udendørs træningsformer er *parkour*, hvor man løber, hopper, springer og leger sig igennem byrummet, og *OCR, obstacle course racing*, forhindringsløb, der er inspireret af militærtræning. Begge dele kan som andre idrætter dyrkes på både begynder- og eliteniveau.

Denne bog har især fokus på gang, løb, hop og step op samt kropsvægt styrkeøvelser; motion kun med kroppen, dvs. uden at man skal investere i eller medbringe udstyr.

Obs.: Både gang og løb (og hop) styrker kredsløb og knogler. Forskellen er, at løb (og hop) har en flyvefase, hvor begge fødder momentant letter fra jorden og lander tungere. Ved fodisæt, landing, påvirker man underlaget med et tryk og får et modsatrettet tryk op i kroppen, impact. I løb på ca. 2-3 gange kropsvægt, såkaldt high impact.

Under gang har man hele tiden en eller begge fødder i kontakt med underlaget, så impact er kun omkring 1½ gange kropsvægt, low impact. Det er cirkatal eftersom graden af impact påvirkes af måden, vi går og løber på.

Udendørstræning basis

Der er endeløse muligheder, variationer og kombinationer, med afsæt i gængs kondi-, styrke- og mobilitetstræning. Bogen tager afsæt i fysisk basistræning med traditionelle øvelser med kropsvægt og udendørs udstyr.

Principperne kan sagtens overføres til sværere variationer og man kan tilføje flere eller andre redskaber ved behov.

Outdoor fitness grundelementer:

- **Forflytning** Bevægelse fra et sted til et andet
- **Forskydning** Bevægelse lodret fx hop eller drop
- **Træk** Vandret og lodret træk
- **Pres** Vandret og lodret pres (og skub)
- **Stræk** Øvelser for underkrop, overkrop, krop
- **Bøj (sidebøj)** Øvelser for underkrop, overkrop, krop
- **Drej** Rotation af hoved, krop, arme og ben
- **Cirkel** Cirkel med hoved, krop, arme og ben

Udendørs træning – fordele

- + forbedrer konditionen – afhængigt af træningsform
- + øger styrken – afhængigt af træningsform
- + øger bevægeligheden – afhængigt af træningsform
- + forbedrer motorikken på forskellig vis
- + udeliv kan virke afstressende; kan mindske stress
- + kan fremme øget indsats og energiforbrug
- + kan foregå når som helst, naturen er åben 24-7
- + kan foregå næsten hvor som helst; der er plads nok
- + dagslys fremmer D-vitamin produktion
- + frisk luft er generelt sundere og øger energiniveau
- + varierede sanseoplevelser forbedrer humøret

Udendørs træning – ulemper

- ÷ vind og vejr kan (i få tilfælde) forhindre udeaktivitet
- ÷ forureningen i byrum kan være slem (brug maske)
- ÷ ujævne, ustabile og glatte underlag kan være farlige
- ÷ risiko for 'vilde' dyr; flåter, bier, brandmænd m.fl.
- ÷ ikke alle områder er offentligt tilgængelige
- ÷ visse udeaktiviteter kræver viden og kreativitet
- ÷ trafikken kan være farlig, kræver opmærksomhed
- ÷ træningen kan være ret beskidt fx jord, sand, græs
- ÷ ikke samme udstyr og bløde sæder/måtter som inde.

Hvorfor?

- 1. Man får daglys**, dvs. sollys (også på gråvejrsdage), hvilket fremmer produktion af D-vitamin, der er vigtigt for knogler og tænder, humør, og balance i immunsystemet.
- 2. Man får frisk luft:** Et ældre ordsprog siger "Frisk luft gør lægen fattig". Når man går fra indelukket luft til frisk luft, forbedres præstationsevnen.
- 3. Man får flere sanseindtryk og oplevelser.** Bearbejdning af sanseindtryk skaber større glæde; udenfor er der større variation i lyset, lydene, luften, og temperaturen.
- 4. Man forbrænder [måske] mere ude.** Ved moderat fysisk aktivitet, kan det være for varmt eller ubehageligt at træne indenfor. Når man er udenfor, har man derimod vindmodstand og bliver afkølet (...). "Du kan holde en aktivitet kørende i længere tid" (lektor J. Troelsen, SDU).
- 5. Man stresser af.** Grøn, en beroligende farve, og tryk natur anbefales til stressreduktion: Natur på recept. Ophold i naturen, trygge omgivelser, udløser dopamin og serotonin, der forbindes med oplevelsen af velvære. *Ved at betragte landskaber med grøn natur eller vand, skabes positive følelser og følelser som interesse, glæde og ro, og der er en helende effekt, der reducerer stress (R. Ulrich, Stress Reduction Theory (SRT, 1991)).*

Udendørs træning i byen

Fordele:

- Nem adgang – tæt på (for mange mennesker)
- Mange typer faciliteter, fra byrum til byparker
- Plane, jævne flader; til sjipl, skateboard, inliners o.l.
- Fortove med 'felter' til fx hop- og hinkeøvelser
- Asfaltområder, der kan tegnes med kridt på

Ulemper:

- Megen og farlig trafik
- Forurening – røg, bil-os m.m.
- Støj – larm fra mange kilder
- Hård cement og asfalt – kan også være plus
- Mange mennesker (pladsmangel) – og tilskuere

Udendørs træning i skoven

Fordele:

- Stilhed eller naturlyde
- Grønne omgivelser – beroligende, afstressende
- Blød skovbund; dejlig at gå og løbe på
- Ujævne stier og skovbund giver motoriktræning
- Træer, stubbe og sten kan bruges til træning

Udendørs træning i skoven

Ulemper:

- Flåter
- Insekter, eventuelt myg
- Træ bliver meget glat, når det er vådt – *pas på*
- Ujævn skovbund og rødder – *pas på, undgå fald*

Udendørs træning på stranden

Fordele:

- Stilhed eller lyden af vand; virker beroligende
- Vand; ekstra muligheder; svømning, vandtræning
- Sand er blødt; godt til bare fødder og 'vild' aktivitet
- Sand er tungt at bevæge sig i; øger energiforbrug
- Sand kan bruges til træning, fx som modstand

Ulemper:

- Myg (og vandmænd og brandmænd)
- Skarpe skaller og sten kan give snitsår
- Tang på stranden; lugter og vanskeliggør træning
- Sandet kommer i sko og tøj, på krop og i hår; kan virke (lettere) generende
- Sten bliver meget glatte, når de er våde – *pas på*



Hvordan?

Outdoor fitness, udendørs træning, omfatter alle typer træning, fra helt lav-intensiv blid aktivitet til høj-intensiv anstrengende puls- eller styrketræning, der hver især kan dyrkes på flere niveauer. Derfor er der ikke enkle svar på "Hvordan?" Til gengæld er der generelle retningslinjer:

Bare gå i gang

Man kan prøve sig frem. Før var fitness ret regelbundet, i dag lyder det: *Alt, hvad din krop kan, må den.*

Det lyder kontroversielt, men når man lægger trykket på 'din', giver det mening: At man træner, som man aktuelt kan, og uden at føle, at man skal træne præcis som andre.

Få instruktion

Selvom man bare kan gå i gang, bliver mange ting lettere og sjovere, når man mestrer bevægelserne. Gang, løb, stræk og basis styrketræning er let at gå til. Alligevel er vejledning generelt anbefalet, særligt for nybegyndere. Der er hjælp at hente hos motionsvejledere og trænere.

Spørg i tvivlstilfælde

Ved sygdom eller skavanker kan man rådføre sig med egen læge; undersøge om der er særlige forholdsregler.

Kropsholdning

Der er ikke én enkelt standard korrekt udgangsstilling, og det er en fordel at bevæge sig alsidigt. Alligevel kan stikordene herunder hjælpe til at optimere almen træning.

Hoved og torso

- Rank, oprejst holdning. Undgå ubevidst fremadlæning.
- Tænk 'lang ryg'; gør dig højere. Undgå unormalt svaj.
- Tænk kroppen let; "anstrengelsesløs anstrengelse".

Vejrtrækning

- Slap af i ansigt og hals – og smil: Det gør glad.
- Træk vejret regelmæssigt og naturligt. Roligt i hvile. Når pulsen stiger, stiger åndedrætsfrekvensen.
- Træk vejret jævnt, afbalanceret ind- og udånding.
- Ånd hvis muligt (så længe som muligt) ind gennem næsen; i næsen filtreres og opvarmes luften.
- Ånd ud gennem næsen eller munden; at puste ud gennem munden kan fremme kraftudvikling.

Obs.: Man kan styrke åndedrætsmusklerne med specialtræning med en lille ventil med modstand.

Arme og skuldre

- Skuldrene nede, nakken afslappet.
- Arme og hænder naturligt afslappede.
- Bøj og stræk arme med kontrol i styrkeøvelser.

Ben og hofter

Under konditionstræning

- Gå, løb og hop uden at trampe hårdt. Tænk 'let'.
- Gå og løb med flydende og jævne bevægelser.
- Gå med en naturlig rulning; hæl-mellemfod-fodballe. Fordel belastningen over hele foden.
- Løb med en naturlig bevægelse; land normalt lige over foden med belastningen fordelt over foden; modsat et hæliset langt foran kroppen. Land 'blødt' efter hop.
- Stabiliser, spænd hofter og ben, og mave ved behov.

Under styrketræning og mobilitetsøvelser

- Bøj gerne led til fuldt bevægeudslag, med kontrol og med hensyntagen til smerte.
- Stræk retur til neutral, udgangsstilling, med kontrol.
- Hold som hovedregel knæ og fødder i samme retning, undgå ukontrolleret vridning af knæene.

Fysisk aktivitet anbefalinger – 18-64 år

Frekvens:	7 dage om ugen
Intensitet:	Moderat til høj intensitet
Tid:	Mindst 30 minutter om dagen i alt Lidt er bedre end ingenting.

Lav øvelser, der styrker musklerne, mindst 2 gange om ugen. Fx øvelser med vægte eller egen kropsvægt for og med alle de store muskler: Ben, baller, mave, ryg, arme [som øvelserne i denne bog].

For ældre over 64 år gælder det samme og desuden anbefales det specifikt at træne balance og bevægelighed (fx med strækøvelser) mindst 2 gange om ugen.

Moderat intensitet

64-76 % af maksimalpuls, eller 12-13 på Borg-skalaen (følt anstrengelse): Fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet og du kan tale med andre imens.

Høj intensitet

77-93 % af maksimalpuls, eller 14-16 på Borg-skalaen (følt anstrengelse): Fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet, og har svært ved at føre en samtale.

Hvor meget?

Hvor ofte (hyppighed), hvor hårdt (intensitet) og hvor længe (varighed), man motionerer, giver tilsammen den totale motionsmængde, *volumen*, per uge.

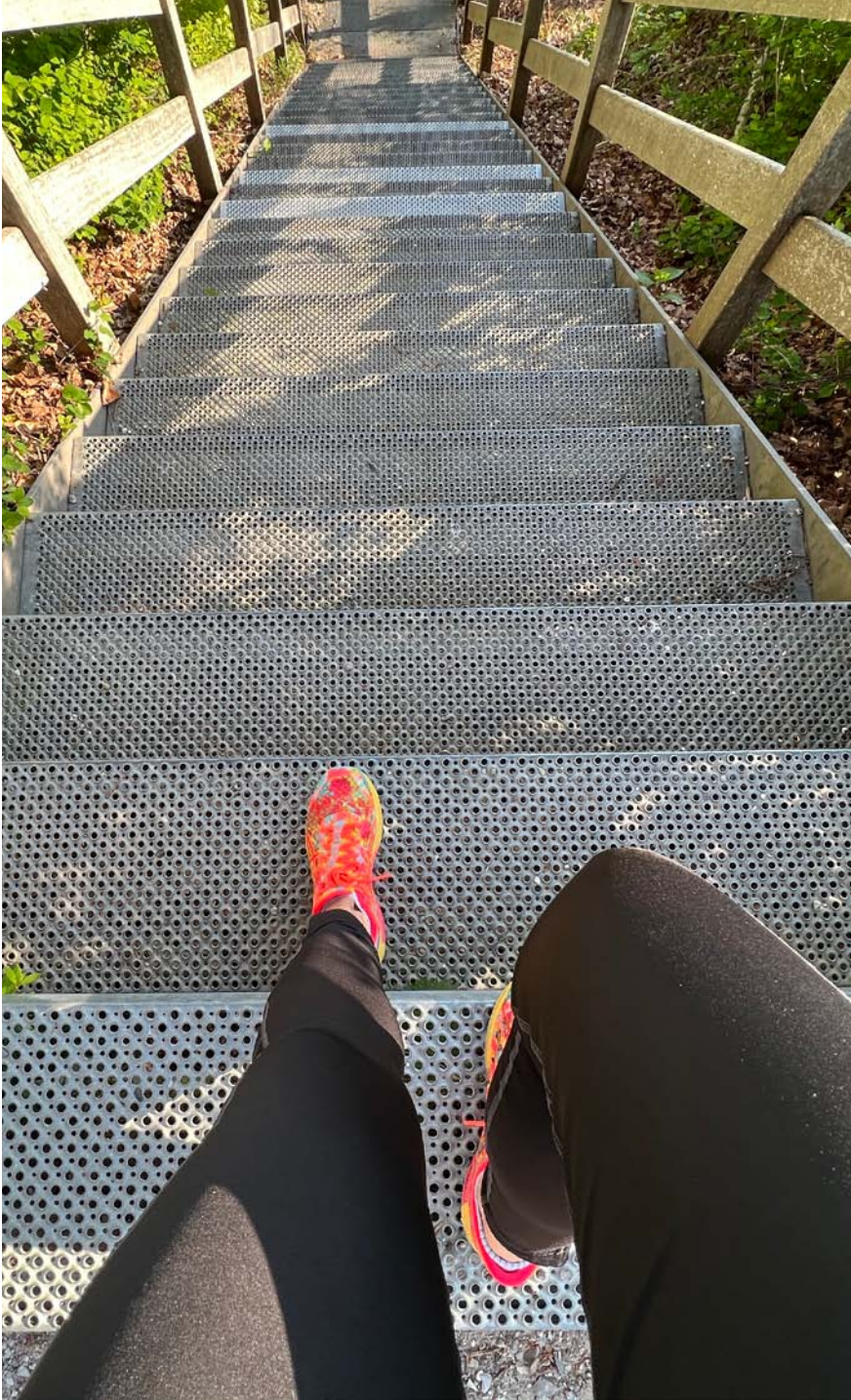
Alt tæller. Hvordan kroppen præcist reagerer – ved at blive stærkere eller måske svagere – afhænger af ens helbred og fysik samt træningstype og -mængde (og restitution). Man starter der, hvor man er, og går gradvist frem. Som begynder med små skridt, få procents øgning fra uge til uge, mens veltrænede evt. øger træningen i større spring.

Hvor ofte?

Anbefalet antal træningspas afhænger af træningstypen, hvor hårdt man presser sig selv (eller ej) og hvor lang tid ad gangen. Se mere under afsnittene om Kondition, Styrke, Motorik og Smidighed. Fra 2-3 gange om ugen til dagligt afhængigt af aktivitet, varighed og intensitet.

Hvor længe?

Anbefalet varighed, hvor længe man er aktiv ad gangen, afhænger af træningstype og intensitet samt af dagsform, lyst og behov: Fra 1-2 minutter op til flere timer.



Hvor hårdt?

Motion og træning kan foregå med alt fra lav til superhøj intensitet. Anstrengelsen, hvor hårdt det er, kan mærkes på pulsen og måles med pulsar eller fitnessstracker.

Man kan også vurdere, hvor hård træningen føles: Den oplevede anstrengelse kan vurderes ud fra Borg's 1-10 eller 6-20 skala (se afsnit om Kondition side 50).

Hvor meget per dag og uge?

Ugens totale motionsmængde afhænger af hyppighed, dvs. **frekvens** (hvor ofte), **intensitet** (hvor anstrengende), **tid** (hvor længe) (se side 45)

Frekvens: Hvor ofte, hvor mange gange per uge?

Intensitet: Hvor hårdt, hvor anstrengende?

Tid: Hvor længe, hvor lang varighed?

Sundhedsstyrelsen anbefaler daglig fysisk aktivitet, mindst ½ time om dagen for voksne og 1 time for børn. Gælder det specifikke motionsanbefalinger for Kondition, Styrke, Motorik og Smidighed, er der i de respektive kapitler anført de internationale anbefalinger (ACSM).



Hvem?

Udendørs aktivitet er for enhver; børn, unge, voksne og ældre. Der er samme fordele for alle: Dagslys, frisk luft, oplevelser og motion.

Man kan træne på egen hånd eller med familie, kæreste, venner eller kollegaer. Eller med en personlig træner, på hold, fx forenings-, aftenskole- eller træningscenterhold.

Skader eller kronisk sygdom kan betyde, at man i starten skal træne forsigtigt, langsomt eller kortvarigt, men stadig træne et eller andet, fordi forskningen viser, at:

Motion er medicin

Fornuftig motion kan forebygge, helbrede eller lindre mange sygdomme og lidelser, og i alle tilfælde opbygge fysisk kapital, en øget robusthed, forbedre funktionsniveauet i hverdag og fritid, og styrke immunsystemet.

Motion må gerne være anstrengende, men helst *ikke* smertefuldt. Prøv da med små justeringer eller alternativer. Har man kroniske smerter, kan man normalt godt træne, men smerterne bør ikke forværres. I tvivl? Spørg lægen.

Modifikationer

Ved skavanker og smerter kan man prøve sig frem med forsigtighed og lave små ændringer, modifikationer, til de enkelte øvelser, eller eventuelt andre øvelsesalternativer:

Variationer

- Mindre bevægeudslag
- Ændret bevægelse, anden stilling eller vinkel
- Langsommere bevægelser
- Færre gentagelser
- Flere eller længere pauser

Visse fysiske skavanker kan kræve særlige tiltag:

Fodproblemer

Ved fx hælsporer kan selv gang være ubehageligt. Hjælper indlæg eller specialsko ikke, kan andre ikke-vægtbærende aktiviteter som cykling være at foretrække i starten.

Knæproblemer

Øg gradvist belastning (kilo, modstand) og varighed (tid, distance). Styrketræning for hofter og ben samt balanceøvelser kan hjælpe. Cykling kan også gavne afhængigt af person (knæ) og træningsomfang.

Hofteproblemer

Øg gradvist belastning og varighed. Passende strækøvelser og styrketræning for hofter og ben kan hjælpe. Begræns evt. rotationer i hofted.

Rygproblemer

Øg gradvist belastning og varighed. Styrketræning for kroppens store muskler inklusive kropstammen, core musklerne, kan hjælpe.

Skulderproblemer

Undgå i starten store bevægeudslag især med belastning og kraftige armsving. Optræn med afbalanceret specialstyrketræning. Øg gradvist bevægeudslag og belastning.

Albueproblemer

Ved fx tennisalbue og golfalbue kan specialstyrketræning, håndledsbøjning og -strækning med relativt tung vægt hjælpe. Desuden allround styrketræning og strækøvelser.

Håndledsproblemer

Håndleddene er små led, der kræver gradvis optræning over tid. Start med at støtte på hænderne i kort tid ad gangen og lav belastning fx krop på skrå (lettere) stilling med hænder på kanten af et bord eller en bänk.



Hvor?

Man kan træne i byen, i skoven, på landet, og ved vandet. I den vilde natur eller i parker og haver.

Der er utallige muligheder og det behøver ikke at være særlige eller fjerne steder. Bare det at være steder, man ikke er vant ved, giver ekstra sanseoplevelser.

Fordelen ved outdoor fitness er, at det kan foregå næsten hvor som helst. Danmark er et meget 'åbent' land, i både byer og landområder er motionister velkomne; det gælder såvel statsejede som mange private grundstykker.

Der er kun enkelte steder, hvor man ikke må komme og der er typisk tydelig skiltning.

En del steder er der dog private grundejere som har opsat et hjemmelavet skilt med 'Privat' eller 'Ingen adgang' fx ved stier til stranden. Mange af disse skilte er ikke lovlige.

Den danske natur er et stort tag-selv-bord af varierede oplevelser. Til gengæld skal man vise respekt for naturen alle steder, også på private veje og grunde.

Ved svineri og misbrug forsvinder mulighederne måske.

Tag intet andet end fotografier.

Efterlad intet andet end fodspor.



Hvornår?

Bedste tidspunkt til outdoor fitness? Hvornår er det?

Hvornår på dagen? Hvornår på året?

Man kan i princippet træne på alle tidspunkter af døgnet, men som hovedregel er det bedst, at man træner i lyset i løbet af dagen, slapper af om aftenen og sover om natten: Søvn sørger for en sund hormonbalance og sætter gang i hjernens natlige "vaskemaskine", det glymfatiske system, der renses hjernen ved at fjerne affaldsstoffer.

Søvn er afgørende for sundhed og præstationsevne og tilstrækkelig søvn, 6-9 timer per nat, gør det også lettere at holde vægten eller at tabe sig. Søvnmangel skaber ubalance i hormonerne, så man bl.a. får øget appetit.

På næste opslag er der en oversigt over typiske træningstidspunkter; hvornår det kan være mest fordelagtigt at træne. Det mentale er dog styrende, så lysten – og en portion sund fornuft – må være det udslagsgivende.

Hvis man gerne vil holde styr på, hvornår og hvor meget man træner, kan man bruge fitness armbånd eller pulsur, en app eller notater i en fysisk kalender.

Hvornår på dagen?

Om morgenen

Kroppen er ikke specielt parat til hård aktivitet tidligt om morgenen, men blid motion er en anden sag: Gang, yoga eller morgengymnastik kan sætte gang i blodgennemstrømningen, så man hurtigere bliver klar til dagen.

Opvarmning om morgenen

Når man er tidligt oppe og udenfor, især i årets koldeste måneder, bør man være varmt klædt på og lægge roligt ud, men forholdsvis hurtigt sætte i gang med dynamisk bevægelse, så man får varmen.

En varm sommermorgen kan man bruge længere tid på stræk og statiske øvelser, hvis ønsket. Det, der skal til, for at blive klar til den efterfølgende aktivitet.

Om formiddagen

Kroppen er hormonelt særligt parat til fysisk aktivitet som fx konditionstræning som gang, løb og cykling eller let styrketræning. Personlige præferencer og ens aktuelle fysiske form, helbred, motivation eller jobsituation, kan dog betyde, at andre tidspunkter er bedre.

Om eftermiddagen

Kroppen er varmere, dvs. temperaturmæssigt mere klar til hårdere træning som tungere styrketræning eller høj-intensiv kredsløbstræning som intervalløb.

Om aftenen

3 timer før sengetid er det bedst at holde sig fra intens fysisk aktivitet: Man sover bedre, når kropstemperaturen ikke er for høj. Lav-intensiv eller moderat motion som en gåtur eller strækøvelser kan virke positivt og afslappende. *Ingen søvnproblemer? Så kan aftentræning være helt o.k.*

Om natten

Natten er alle tiders tidspunkt til natløb og vandreture med fokus på stjerner eller natdyr. Men ellers er natten ikke optimal til træning. Som hovedregel bør man sove; restituere og klargøre kroppen og hjernen til næste dag. Er det svært at falde i søvn? Tag fx 4-10 dybe åndedrag. Lykkes det ikke at falde i søvn, stå op. Adspred tankerne. Gå evt. roligt rundt eller stræk lidt ud; det kan mindske muskelspændinger og måske gøre det lettere at sove.

Natarbejdere bør finde relevante individuelle strategier: Søg specifik information om søvn og skifteholdsarbejde.

Hvornår på året?

Hver årstid har sin charme, sine fordele. Udendørs træning er i Danmark, med få undtagelser, muligt året rundt. Der er kun få vejrmæssige forhold at tage hensyn til.

Traditionelle årstider på den nordlige halvkugle:

<i>Forår</i>	Marts, april, maj	1.3. til og med 31.5.
<i>Sommer</i>	Juni, juli, august	1.6. til og med 31.8.
<i>Efterår</i>	Sept, okt, nov	1.9. til og med 30.11.
<i>Vinter</i>	Dec, jan, feb	1.12. til og med 28.1.

Forår

Behagelig temperatur, mindre fugt, is og sne, og blidere vinde. For det meste: Foråret kan som efteråret byde på kraftig storm, dvs. farligt vejr, hvor man bør holde sig fra områder med risiko for flyvende/faldende genstande. Blomsterne, og senere træerne, begynder at springe ud; det bliver grønt og fuglene synger. Meget motiverende. Der er ingen særlige hensyn at tage, bortset fra fortsat varm, gerne lag-på-lag, påklædning.

Når minimumstemperaturen er fra 0-10 grader C, er det forår; dvs. ingen nattefrost; omkring d. 21.3. (DMI).

Sommer

Et oplagt tidspunkt at træne på. De lange lyse dage giver ekstra muligheder for varieret motion, også tidligt på dagen. Og Danmark er et flot og frodigt land, flere steder næsten ligeså eksotisk og blomsterfyldt som sydpå.

Men den danske sommer er også lunefuld med kølige gråvejrsdage og regnvejr; det kræver forudseenhed hvad angår tøj, sko og udstyr.

Kræftens Bekæmpelse: Ved sol fra en skyfri himmel bør man være særligt opmærksom mellem 12 og 15; bruge solcreme og evt. dækkende beklædning og hat med skygge.

Efterår

Typisk køligt og en frisk vind; det gør godt. Når derimod efterårsstormene sætter ind, bør man holde sig væk fra træer, skove, hvor der kan være risiko for flyvende grene. Regnvejr er udbredt: Vær opmærksom på, at sten og træ bliver faretruende glatte, når det er vådt. Træd varsomt.

Vinter

I Danmark minder vinteren en del om efteråret, blæst, regn og mudder, så de samme forholdsregler gælder. Sne er der forholdsvis lidt af og kun i korte perioder. På grund af frostvejr er der imidlertid jævnligt is på pytter, og træ og sten kan blive ekstra glatte. Træd varsomt.



Træningstøj og sko

Udendørs træningstøj bør vælges efter træningsformen og tidspunkt på året. Ved almindelig cykling og gang kan man bære hverdagstøj og hverdagssko, helt uden omklædning, og uden at der er akut behov for et bad bagefter.

Men hvis man vil cykle hurtigt og langt, løbe eller vandre langt og/eller i uvant terræn, bliver oplevelsen en hel del bedre, når man er iført behageligt fritidstøj eller passende sportsbeklædning.

For dårligt vejr omfatter: Storm, haglvejr, tordenvejr, hvor outdoor fitness *ikke* er oplagt. Og ellers gælder:

Varme og sol

Let, luftig beklædning, gerne solhat med skygge. Undgå solen mellem 12-15. Brug solcreme med passende faktor.

Kulde

Brug uldundertøj og lag på lag beklædning. Bær hue og handsker eller vanter for at beskytte hoved og hænder.

Blæsevejr

Bær vindtæt tøj samt eventuelt hue og handsker.

Tøj

Til gang og lav- til moderat intensiv motion er hverdags-tøj o.k., men let, svedtransporterende idrætstøj er bedre. På tur? Bær lag-på-lag tøj, der kan tages af eller på undervejs. Tøjet kan gemmes i en rygsæk eller et lændebælte.

I kulde: En varm trøje eller dunvest kan være nødvendig.

Ved regn: Bær regnsæt eller multifunktionelt tøj, der holder vind og vand væk fra kroppen.

Handsker

I koldt vejr er det en fordel at bære handsker, tynde eller tykke efter behov, da kolde fingre mindsker udeglæden. Brug fx en tynd inderhandske og en tykkere vante udenpå. Læderhandsker kan give et godt greb i TRX- og barreøvelser.

Sokker

Sokkerne skal som tøjet være uden generende sømme og skal passe til fødderne og sidde behageligt uden at krølle. På vandretur: Undgå våde sokker, der kan føre til vabler: Skift sokker undervejs ved behov. Hav evt. to par uden på hinanden, hvilket også kan mindske risikoen for vabler.

Hat

I koldt vejr er det en fordel at bære hat eller hue, så man undgår varmetab og at fryse mere end højst nødvendigt.

Sko

Man kan træne udendørs i diverse former for fritidssko, sneakers, vægtløftningsskov, løbesko eller gåsko.

Det afhænger af aktiviteten, hvad der er at foretrække, og hvis man skal klatre, cykle eller gå langt foregår det typisk bedst i sko, der er specifikt designet til aktiviteten.

I alle tilfælde skal fodtøjet passe til fødderne.

Bare fødder

Gå ofte med bare fødder, de har godt af plads og luft, men udendørs er der desværre en forhøjet risiko for små eller store rifter og sår pga. sten, glasskår, søm o.l.

Alternativet er at gå i såkaldte *zero drop* sko, eller *five-fingers*, flade, fodlignende sko, der beskytter foden. De kræver dog en vis tilvænning og ved motion med fx løb og hop på et hårdt underlag som fortove o.a. kan sko med ekstra stødabsorption være bedre.



A coastal landscape featuring a large, grey concrete bunker structure built into a sand dune. The dune is covered with green grasses. In the background, there's a beach with some buildings and a blue sky with scattered clouds. The scene is bright and clear.

2

Fitness træning



Træningsplan

Hvordan kan en motionsplan, et ugeprogram, se ud?

Det afhænger af personen, behov og mål, og situationen.

Ugens totale motionsmængde kan anslås via FIT-formlen:

Frekvens Hvor ofte, hvor mange gange per uge?

Intensitet Hvor hårdt, hvor anstrengende?

Tid Hvor længe, hvor lang varighed?

Sundhedsstyrelsen anbefaler daglig fysisk aktivitet, der omfatter al aktivitet, også hus- og havearbejde. Gælder det motion og træning, er anbefalingen for motionister:

Kondition 3-5+ x / uge, moderat-høj puls, 20-60 min.

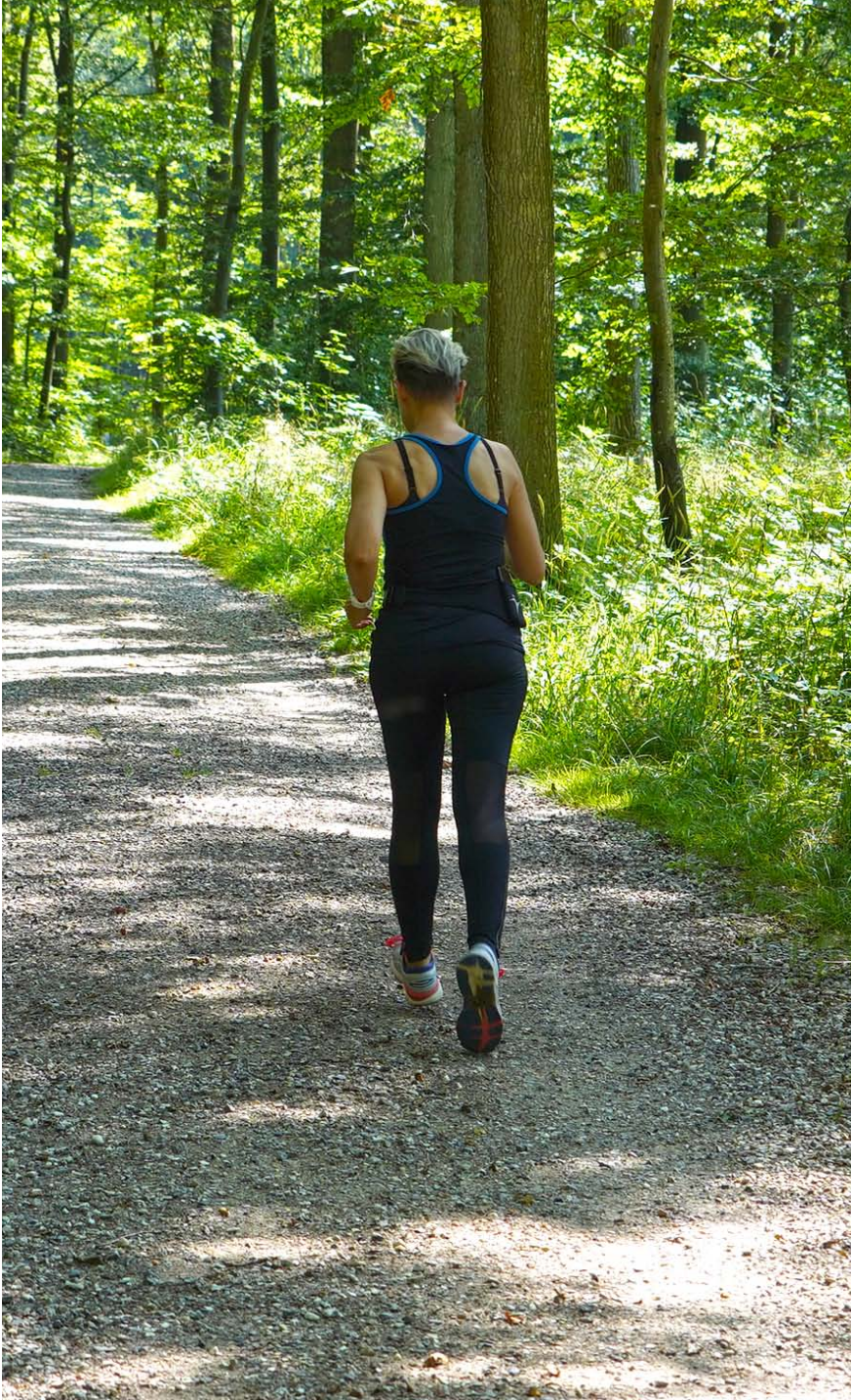
Styrke 2-3 x / uge, middeltungt, 2-4 sæt a 8-12 rep.

Motorik 2-3+ x / uge, udfordrende

Smidighed 2+ x / uge, vedligehold eller udvikling

Styrketræningsanbefalingerne gælder *full-body* træning; hele kroppen, alle de store muskler i samme træning.

Deles kroppen op, *splittræning*, kan man træne dagligt, hvis ønsket, dvs. forskellige muskler på forskellige dage.



Kondition

Ude er der plads til at man kan give fuld gas derudad. Almindelig gang, cykling og jogging foregår typisk ved moderat intensitet. Det gavner allsammen kredsløbet og stofskifteconditionen, energiomsætningen i cellerne, men vil man forbedre conditionen markant, bør man presse sig selv, så intensiteten bliver højere.

Hjertemusklén bliver stærkere og bedre til at pumpe blod (med ilt) både i hvile og under fysisk aktivitet ligesom åndedrætsmuskulaturen og andre væv styrkes.

Hvor meget man kan forbedre sin condition afhænger bl.a. af udgangspunktet: Hvor aktiv er man i forvejen?

Utrænede og let trænede kan forbedre conditionen ved at gå fra inaktivitet eller lav-intensiv aktivitet til målrettet gang i rask tempo. Det fremmer også fedttab.

Veltrænede motionister forbedrer *ikke* conditionen ved almindelig gang og lav-intensiv cykling, mens løb, power walking og hurtig eller tung cykling gør en forskel.

Alle, selv veltrænede, kan imidlertid med fordel bruge lav-intensiv motion som restitutions- eller velværeaktivity: Rolig gang og cykling, eller blid yoga eller stræk, er oplagt som aktiv restitution efter hård træning og til afslapning.



Lav til moderat intensiv kredsløbstræning er en *aerob* aktivitet, *aer* betyder ilt: Der er ilt nok til det aktuelle muskelarbejde.

Træner man moderat- til høj-intensivt, har musklerne brug for mere ilt, så man snapper efter luft; træningen bliver *anaerob*, uden nok ilt til det aktuelle arbejde.

Der er hele tiden ilt til stede i kroppen, men behovet veksler løbende ved varierede belastninger.

Man kan træne kredsløbet på to overordnede måder:

Kontinuerlig træning, distance træning

Et jævnt tempo, moderat eller hurtigt, over en kortere eller længere distance. Det er ofte aerob træning.

Der er mere om kontinuerlig træning senere i kapitlet.

Intervaltræning

Skiftevis hurtigt og langsomt tempo i kortere eller længere intervaller. Det er ofte anaerob træning.

Arbejdsintervallerne kan være lidt eller meget hårdere end vanligt. *Pauseintervallerne*, typisk aktive pauser, er med rolig bevægelse fx gang med lav intensitet.

Uafhængigt af metode kan man med fordel veksle mellem flere træningsformer, crosstraining, som fx i triathlon.

Pulsmåling og oplevet anstrengelse

Det er ikke nødvendigt, men hvis man har lyst og bliver motiveret af det, kan man træne efter pulsen.

Først finder man *maksimalpuls*, 100 %, det maksimale antal slag ens hjerte kan slå per minut. Den kan findes via testning, men det er anstrengende og kan kræve kostbart udstyr, derfor beregnes den tit ud fra:

Maksimalpulsformlen: $220 \div \text{alder}$. Eksempel:

En 40-årig har en anslået maksimalpuls på 180, $220 \div 40$.

En anden formel for især 40+ år er: **$208 \div 70 \%$ af alder.**

Usikkerheden er dog stor, mindst ± 10 slag ved begge formler, så man bør ikke ukritisk gå ud fra en beregnet maksimalpuls. Det kan resultere i under- eller overtræning
Træningspuls ligger typisk i området fra 60-90 % af maksimalpuls; fra moderat til høj intensitet.

Man kan også vurdere træningsintensiteten med Borg-skalaen: *RPE, rating of perceived exertion*; vurdering af følt eller oplevet anstrengelse. Man vurderer, hvor hårdt man træner, ud fra en 6-20 skala: Sætter man 0 efter tal svarer det til pulsområdet fra en hvilepuls på omkring 60 til maksimalpuls på cirka 200 hjerteslag for 20-årige.

Oversigt viser 6-20 og 1-10 skala og hvad man oplever.

Oplevet anstrengelse

Borg	CR 10	Arbejde	Følelse	Åndedræt	Tale	Effekt
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning og nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed - kræver lang træning; slet ikke hårdt
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejrtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditionstræning; men hårdt
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte fraser	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse; få s til stop	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

Opvarmning til konditræning og anden outdoor fitness

En udendørs opvarmning kan være helt enkel; gang, løb eller cykling, eller hvad den efterfølgende aktivitet kræver. Nogleordet er gradvist stigende intensitet i cirka 5-20 min. Til medbragt musik, ca. 100-140 BPM, eller naturens lyde.

- På stedet. Eller:
- Rundt om træningsplads, fx 10 højre om, 10 venstre om
- Med forflytning ud-og-hjem fx ture frem og tilbage på 10-meter distance mellem bænke, lygtepæle eller træer:
- Gang eller løb forlæns, baglæns og sidelæns
- Walking lunges; gang med lange, dybe skridt
- Løb med hæltræk
- Høje knæløft
- Skip; lave spark
- Kick; høje strakte spark
- Krydsløb til siden; evt. carioca med knæløft kryds-over
- Chasse til siden og diagonalt, forlæns og baglæns
- Hink, gadedreng-hop, sprællemænd eller hop; start blidt
- Dynamiske strækøvelser, mobility – især hvis den efterfølgende aktivitet omfatter store, krævende eller hurtige bevægelser – og/eller lege, krybe, kravle, klatre.

Træningszoner – træningspulsområder

Træningspulsområdernes inddeling afhænger blandt andet af sportsgrenen. Der findes forskellige systemer med inddeling i fire, fem eller seks zoner.

En typisk inddeling i fitness pulstræning inklusive fx løb er fem zoner med start ved 50 % af maksimalpuls.

Man kan beregne sine træningszoner sådan: 1. Test eller beregn maksimalpuls; 220 minus alder. *Obs.: Usikkerhed.*
2. Udregn zoner; max. puls x 0,5 (50 %), x 0,6 (60 %) osv.
Eksempel, 40 år: 180 x 0,5 og 0,6 (50-60 %) = 90-108 slag.

Træningszoner		
% max puls	Aktivitet	Pulsslag
50-60 %	Opvarmning, nedvarmning Aktiv restitution	--- - ---
60-70 %	Udholdenhed, moderat intensitet	--- - ---
70-80 %	Kondition, lang tempotræning, moderat-høj intensitet	--- - ---
80-90 %	Kondition, kort tempotræning, høj intensitet, lange intervaller	--- - ---
90-100%	Maksimal puls, korte intervaller	--- - ---

Træningsintensitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man motionerer med både moderat og høj intensitet (se skala side 51):

Moderat intensitet

Fysisk aktivitet, hvor du bliver let forpustet, og hvor du kan tale med andre imens. Svarer til:

64-76 % af maksimalpuls, eller
12-13 på Borgs anstrengelsesskala [3-4 på CR10 skala]

Høj intensitet

Fysisk aktivitet, hvor du bliver forpustet, og har svært ved at føre en samtale. Svarer til:

77-93 % af maksimalpuls, eller
14-16 på Borgs anstrengelsesskala [5-7 på CR10 skala]

På side 55 ses et eksempel på et nemt og sjovt program, Puls pyramide sprint, hvor man bevæger sig ud og hjem til en række punkter i landskabet. Det kan være sten udlagt relativt tæt ved hinanden fx i 3 meters afstand, eller dagens markører kan være lamper; dog ikke for langt fra hinanden. Program kan laves i hurtig gang eller løb efter præference.

Puls pyramide sprint program

Fokus	Aktivitet
Opvarmning	5-10 min. aktivite med gradvist stigende puls. Gang eller løb; forlæns, baglæns og sidelæns Walking lunges (gang med lange, dybe skridt) Løb med hæltræk eller krydsløb til siden Knæløft, Skip (lave spark) eller Kick (høje spark) Chasse til siden, diagonalt, forlæns, baglæns Hink eller gadedrengehopp Helkropsbevægelser fx ned og op fra jorden
Pyramide sprint	Sprint til 1. sten og retur Sprint til 2. sten og retur Sprint til 3. sten og retur Sprint til 4. sten og retur Sprint til 5. sten og retur Sprint til 4. sten og retur Sprint til 3. sten og retur Sprint til 2. sten og retur Sprint til 1. sten og retur Gentag 1-5 gange, m/u pauser imellem
Nedvarmning	5-10 min. aktivitet; gradvist faldende puls.



Kontinuerlig træning

Kontinuerlig træning, distance træning, er det modsatte af intervaltræning. Det er træning som fortsætter i en vis periode med et jævnt tempo uden pauser eller stop. Tempoet kan være højt, moderat eller lavt.

Varigheden er typisk fra 20 minutter og op til 1-2 eller flere timer. Men 3-5 minutter tæller også.

Inden for fx trappetræning og sjipling taler man om kontinuerlig træning, men i fx gang, løb eller cykling taler man om distancetræning, fordi man dækker lange distancer, når man er aktiv i længere tid ad gangen.

I de senere år er det i udendørs træning blevet populært at gå, løbe eller cykle meget langt, vel at mærke i et enkelt stræk: Halvmarathon (21,0975 km), marathon (42,195 km), 50 km og ultradistancer på 100-200 km.

I indendørs træning har tendensen været en anden, nemlig kortvarig træning i form af intervaltræning og mikrotræning; korte træningspas på 5-20 minutter.

For motionister er det fornuftigt at variere træningen med kortere og længere pas. Selvom kortvarig træning er mest tidseffektivt, har man både i hverdagen og i mange idrætter gavn af en vis udholdenhed.

Træningsideer til gang og løb

- **Baglæns** – træner bagsidemuskulatur – pas på; tjek rute
- **Sidelæns** – krydsgang/løb – husk begge sider
- **Med et øje eller begge øjne lukket** (med makker!)
- **Med skip, lavt eller middelhøjt spark**
- **Med høje knæløft eller hælspark til bagdel**
- **Med forhindringer**, fx hækkeløb over sten og stubbe
- **Med variabelt tempo, *fartleg***, eller:
- **Med gradvist stigende eller faldende tempo:**

Eksempelvis 1 minut eller 2-3 min. per hastighed:

- Gå 4 km/t (almindelig gang)
- Gå 5 km/t (rask gang)
- Gå 6 km/t (hurtig gang)
- Gå 7 km/t (meget hurtig gang, *powerwalk*)
- Wog 8 km/t (meget hurtig gang og/eller jogging)
- Løb 9 km/t (langsomt løb)
- Løb 10 km/t (almindeligt løb) og så videre.

Alternativt kan man først øge, siden reducere tempo:

- Gå 4>5>6>7>8 km/t eller løb 8 >10>12>14>16 km/t
- Gå 8>7>6>5>4 km/t eller løb 16>14>12>10>8 km/t
- Til sidst: Gå langsomt 3 km/t – hastigheden helt ned
- Stop op og stræk eventuelt ud – eller lav anden træning

Fordelen ved distancetræning er ifølge flere ultraløbere, at intensiteten er lavere og dermed også risikoen for overbelastning; det afhænger nu også af ens egen, individuelle, respons på træningen; nogen kan holde til meget lange distancer, andre ikke.

Ved outdoor konditionstræning er nogle af de helt oplagte fordele, at der er mere ro over træningen fx ingen fitness-center tv, musik og støj, og mulighed for sightseeing i byen eller i naturen, på egen hånd eller sammen med en naturvejleder, der forklarer om flora, fauna eller himmelrummet; på Dark Sky ture, nattehimmel sightseeing gåture.

For de med mod på mere og brug af udstyr, er der mange muligheder for idyllisk distancetræning i og på vandet; SUP, roning, sejlads, svømning, snorkling og dykning.

Distancetræning kan have forskelligt formål:

Man kan træne mere eller mindre målrettet op til længere distancer eller hurtigere tempo med henblik på bedre form til motionsarrangementer og særlige løb eller aktive ferier fx golf, padel eller cykling i Danmark eller udlandet.

Distancetræningen kan foregå som selvstændig aktivitet eller før eller efter anden sport eller træning, men træner ikke teknisk, eksplosivt eller tungt med træt hjerne og krop.



Intervaltræning

Intervaltræning betyder **træning i intervaller**, med skift mellem en arbejdsperiode og en (aktiv) pauseperiode.

I arbejdsperioden er intensiteten, anstrengelsen, hårdere end ellers. Det kan betyde alt fra en smule hårdere til maksimal indsats, der kun kan opretholdes i få sekunder. Man bevæger sig hurtigere, bruger flere muskler, flytter mere masse eller bevæger sig opad bakker eller trapper. Man må gerne blive stakåndet, så det er svært at tale i hele sætninger.

I pauseperioden bevæger man sig ved lav intensitet, så man kan nå at komme sig mest muligt før næste arbejde. Pulsen skal ned, men gerne med rolig bevægelse, man går eller cykler langsomt eller står og strækker let.

Det er en misforståelse, at intervaltræning altid er med maksimal intensitet og kun for veltrænede. Intervaller kan tilpasses alle niveauer og behov.

Spændet går helt fra **LIIT**, Lav-Intensiv Interval Træning til **HIIT**, Høj-Intensiv Interval Træning, hvor HIIT i nogen sammenhænge defineres som intervaltræning med en intensitet på over 80 % af maksimalpuls.

Man kan downloade en dansk app, **Interwalk**, til intervalgang: 3 min. hurtig og 3 min. langsom gang på skift. Eller selv tage tid og træne efter modellerne på de kommende sider; de kan bruges til alle former for kredsløbs-træning; gang, trappegang, løb, sjipling, cykling o.l.

Man kan også indtaste egne intervaller i sit pulsur, sin fitnessstracker eller i en smartphone app som fx:

Circle Timer til iPhone eller Android. Eller:

Interval Timer HIIT til iPhone eller tilsvarende til Android.

Disse apps kan downloades gratis og er nemme at betjene.

Intervaltyper

Systematisk intervaltræning er bygget op af ensartede arbejds- og pauseperioder. Intervallerne kan være korte fx fra 5 til 20 sekunder eller lange fra 1 til 3 minutter.

Usystematisk intervaltræning kan være bygget op af uens, uregelmæssige intervaller, der fx afgøres af rutens udseende: Terrænløb med bakkeløb eller kortvarige temposkift ud fra forskellige punkter på ruten.

Fartleg, fartlek, er et andet navn for legende uens, usystematiske intervaller bestemt af terrænet.

Vælger man systematisk intervaltræning, kan der være ensartede intervaller i hele træningen, fx 10 repetitioner a 1 minuts arbejde og 1 minuts aktiv pause, 10 x 1:1 minut, dvs. 1 sæt a 10 ens repetitioner.

Alternativt sæt med forskellig intervalvarighed.

Eksempel:

$1 \times 3:3 + 2 \times 2:2 + 3 \times 1:1 = 3$ uens sæt, 20 minutter.

Intervaltræning elementer

- *Arbejdsinterval*. Anstrengelse, sekunder eller minutter.
- *Restitutionsinterval*. Pause, sekunder eller minutter.
- *Repetition*. 1 arbejds- og 1 restitutionsinterval.
- *Sæt*. En serie arbejds- og restitutionsintervaller, af samme eller forskellig varighed.
- *Pause*. Man kan have en (aktiv) pause mellem to eller flere sæt som det ses i indendørs holdcykling. I løb og gang er der typisk kun ét sæt med ens repetitioner.

Variationer

Den mest udbredte fitness interval model er 1 sæt med 5, 6, 8, 10 eller 12 repetitioner, men man kan frit variere:

- Antal gentagelser, repetitioner.
- Antal sæt, serier; et antal ens eller uens sæt.
- Intensitet; fart, stigning eller belastning.

Forholdet mellem arbejde og pause, hvor længe hver del varer, påvirker både træningsoplevelsen og resultatet.

I målrettet intervaltræning kan der være fokus på aerob (med nok ilt) eller anaerob (uden nok ilt) intervaltræning eller kombinationer. Det er relevant ved specifik træning til sportsgrene med typiske ryk og spurter.

I almindelig outdoor fitness, hvor det primære er at være ude og bevæge sig mere, øge energiforbruget, kan stort set alle interval-modeller bruges.

Tre populære modeller er oplagte til interval træning i det fri: 2:1 min., 1:1 min. eller 15:45. Før intervallerne laver man en kortere eller længere opvarmning.

2:1 min. intervalprogram

Eksempel: 2 min. arbejde : 1 min. pause. 5-7 repetitioner.
Repetitioner: Antal gentagelser af arbejde-pause enhed.

2:1 minut intervaltræning

Rep.	2 min. arbejde	1 min. pause
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

1:1 min. intervalprogram

Eksempel: 1 min. arbejde : 1 min. pause. 10 repetitioner.

Repetitioner: Antal gentagelser af arbejde-pause enhed.

1:1 minut intervaltræning

Rep.	1 min. arbejde	1 min. pause
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

1:1 er en meget populær model i motionstræning, fordi den er så let at huske. Træningen er kompakt:
5-10 minutters opvarmning. Derefter 10 gange arbejde og pause a 1 minut hver: 20 minutters interval træning.
Kig på uret: Powerwalk eller løb i 1 minut og straks efter: Gå i roligt tempo i 1 minut. Gentag 10 gange i alt.

15:45 sek. Intervalprogram

Eksempel: 15 sek. arbejde : 45 sek. pause. 8-12 rep.
Repetitioner: Antal gentagelser af arbejde-pause enhed.
Velegnet til høj arbejdsintensitet med en lang pause.

15:45 sekunder intervaltræning		
Rep.	15 sek. arb.	45 sek. pause
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

10:20 sek. Intervalprogram

Verdens mest udbredte HIIT, *høj-intensiv interval træning*, program, Tabata protokollen. Det oprindelige program var cykling med maksimal indsats, men modellen kan bruges i mange former for konditions- og fitnessstræning.

20-10 Tabata interval protokol

Rep.	20 sek.	10 sek. pause
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Arbejdsintervaller bør ifølge Tabata være med maksimal indsats, men mindre kan gøre det. Man vil stadig få en effektiv træning i løbet af ganske kort tid.

20 sek. arbejde: Højt-intensiv aktivitet.

10 sek. pause: Lav-intensiv aktivitet, fx langsom gang, eller stå næsten stille, for at få pulsen til at falde.

6-8 repetitioner fx 8 x 20:10 som vist på modellen.

10-20-30

Et specielt intervalprogram udviklet af Center for Holdspil og Sundhed, København, til løb, men 10-20-30-metoden kan også overføres fx til gang og cykling.

Rækkefølgen er omvendt, ikke 10-20-30, men 30-20-10:

- 30 sekunder moderat tempo.
- 20 sekunder hurtigere tempo.
- 10 sekunder så hurtigt som muligt.
- Gentag 5 gange i træk uden pause imellem.

Hver 30-20-10 del gentages 5 gange, 5 repetitioner: 1 sæt.

Hvert sæt (serie) varer 5 minutter.

Mellem hvert sæt (serie) holdes 2 minutters pause.

Man kan gentage sættet 2-4 gange. Eksempel (maksimum):

$5 + 2 + 5 + 2 + 5 + 2 + 5$ minutter = 26 min. intervaller.

Med opvarmning og nedvarmning ca. 35-40 minutter i alt.

Modellen findes også i en 5-10-15 version:

Hver 15-10-5 del gentages fire gange, 4 repetitioner: 1 sæt.

Hvert sæt (serie) varer 2 minutter.

Mellem hvert sæt (serie) holdes 1 minut pause.

Man kan gentage sættet 3 gange, så intervalvarighed er:

$2 + 1 + 2 + 1 + 2 + 1$ minutter = 9 minutter.

Med opvarmning og nedvarmning varer det ca. 20 min. i alt.

10-20-30 Interval træning

Sek.	0	11	21	31	41	51	0	11	21	31	41	51
R-Rep.	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60
1 - 1	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
1 - 2	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
1 - 3	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
1 - 4	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
1 - 5	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
Pause	Green											
2 - 1	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
2 - 2	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
2 - 3	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
2 - 4	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
2 - 5	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
Pause	Green											
3 - 1	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
3 - 2	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
3 - 3	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
3 - 4	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
3 - 5	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
Pause	Green											
4 - 1	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
4 - 2	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
4 - 3	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
4 - 4	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						
4 - 5	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red						

Interval model udviklet af Gunnarsson og Bangsbo på CHS, KU (2012).
 Tabel viser struktur: Tid (sek.). Runde-Rep(etition). Pause (Aagaard, 2020).

Progressivt 15-ugers intervalprogram

Vil man i gang med intervaltræning, er her et rimeligt let 15-ugers kom-i-gang program, med enten powerwalk eller løb efterfulgt af gang. Princippet er:

- Hver træningsgang:
 - 1 Arbejdsinterval med høj puls (powerwalk, jog, løb)
 - 1 Pauseinterval, aktiv pause (gang), hvor puls skal ned.
 - 1 arbejdsinterval og 1 pauseinterval = 1 repetition.Man laver et antal repetitioner lige efter hinanden.
- Ved powerwalk: Træn 3-6 gange pr. uge jf. ugeprogram.
- Ved løb: Træn 3-4 pr. uge jf. ugeprogram.
- Træner man mindre end det, kan programmet sagtens forbedre formen, men knapt så hurtigt.
- Træner man mere, kan man komme til at overtræne; en pausedag mellem krævende pas er bedst i starten.
- Man kan gentage ugens program flere uger i træk, hvis man har lyst til det. Fx 1, 1, 1, 2, 3, 3 etc.
- Træning: Gå gradvist frem. Læg mærke til kroppens respons under og efter, og dagen efter, træning. Man bør føle sig veltilpas, en fornemmelse af at man har trænet uden at være drænet.
- Hver gang: 5 minutters opvarmning fx gang med gradvist stigende tempo. Bagefter evt. 1-2 minutters nedvarmning eller mere fx gang i langsomt tempo.

Powerwalk interval program

UGE	Opvarm (min.)	Høj intensitet Arbejde (min.)	Lav intensitet Pause (min.)	Antal gange Repetitioner	Totaltid (min.)
1	5	½	1½	5	15
2	5	½	1	8	17
3	5	½	1	10	20
4	5	1	1	6	17
5	5	1	1	8	21
6	5	1½	1½	6	23
7	5	2	1	6	23
8	5	1	1	8	21
9	5	1	1	10	25
10	5	1½	1½	8	29
11	5	2	1	8	29
12	5	1½	½	10	25
13	5	2	1	8	29
14	5	2	1	10	35
15	5	1	2	10	35

Uge 16 og frem: Sæt gradvist tempoet op eller forlæng tiden i arbejds- og eventuelt pauseintervallerne © MarinaAagaard.dk

Progressivt 20-ugers intervalprogram

Har man ekstra kilo på sidebenene, er det tungt at løbe, dvs. gang er at foretrække, men insisterer man på at løbe, bør man starte let og øge gradvist. To strategier:

Kontinuerlig træning

- Løb ud-i-et i ca. 1 minut op til 20+ minutter
- Løb helt kort distance. 100-500 meter. Stop. Gå hjem.
- Gentag dette 3-5 gange om ugen.
- Næste uge øges distancen med fx 5-10 %.
- Øg distancen fx hver (anden) uge, hvis det føles o.k.

Intervaltræning

- Løb i korte perioder. Samlet totaltid fra 15-40 min.
- Arbejde: Løb i kort tid, fra 30-60 sek. eller mindre.
- Pause. Aktiv pause, gang, i 30-60 sek. eller mere.
- Gentag dette, arbejde:pause, fx fra 3 op til 12 gange.
- Intervalantal kan (som her) først øges og så reduceres.
- Gentag program 3-4 gange om ugen.
- Man kan gentage ugens program flere uger i træk, hvis man har lyst til det. Fx 1, 1, 1, 2, 2, 3 etc.

Varm op før løb fx 5 minutter ved lav til højere intensitet.

Varm ned efter træning fx 5 minutter, hvor pulsen sænkes.

Fra gang til løb intervaller

UGE	Opvarm (min.)	Løb (min.)	Gang (min.)	Antal gange (repetitioner)	Totaltid (min.)
1	5	1	2	3	14
2	5	1	2	4	17
3	5	1	2	5	20
4	5	1	1	7	19
5	5	1	1	8	21
6	5	1½	1½	6	23
7	5	2	1	6	23
8	5	2	1	7	26
9	5	2	1	8	29
10	5	1½	1½	10	35
11	5	2	1	10	35
12	5	1	1	12	29
13	5	2	1	11	38
14	5	2	1	10	35
15	5	2½	1½	8	37
16	5	3	1	8	37
17	5	3½	1½	6	35
18	5	4	1	6	35
19	5	4½	½	6	35
20	5	5	1	5	35

Varm op med rask gang. Så løb: gå x gange. 3 x/uge jf. program.
 Fra uge 21: Løb 30 min. i træk hvis ønsket © MarinaAagaard.dk



Styrke

Konditionstræning som gang, løb og cykling øger stort set *ikke* muskelstyrken. Der er forskel på flere hundrede eller tusinde repetitioner, antal skridt eller omdrejninger, der forbedrer kredsløbet, udholdenheden, og på styrketræning, 8-12 repetitioner, der forbedrer muskelstyrken.

Man har måske hørt, at "løb og gang styrker muskler", men det er ikke helt præcist, selvom konditionstræning medvirker til at give mere fysisk overskud.

Undtagelse: Gang og løb opad trapper eller stejle bakker giver især i starten en vis styrke-udholdenhedstræning.

Generelt gælder, at:

- Styrke opnås med en belastning så tung, at man kun kan løfte/skubbe/presse/trække den ca. 8-12 gange.
- 8-12 løft svarer omtrent til 70-75 % af det tungeste, man kan løfte en gang, ét løft svarende til 100 %.

Træning skal altså føles ret tungt, for at det virker som styrketræning, der giver stærkere muskler.

Større styrke giver forbedret præstationsevne i hverdag, fritid og idræt – og styrketræning er den mest effektive metode til at bevare funktionsevnen langt op i alderen.

Outdoor fitness styrketræning kan foregå hjemme, i gården eller haven, i en (fitness) park eller i den fri natur.

Start med at varme kroppen op fx med 5-10 minutters energisk gang eller dynamiske bevægelser. Dernæst:

Allround styrketræning for de store muskler

- Ben- og hoftræning fx squat (benbøjning)
- Rygtræk (vandret/lodret) eller kropshævning
- Brystpres eller armstrækning
- Skulderpres (lodret pres) evt. med vægte
- Rygstrækninger fx maveliggende
- Mavebøjninger fx rygliggende og/eller
- Planke og evt. sideplanke og bagsideplanke



Der findes utallige øvelser, men de viste basisøvelser giver et solidt fundament. Dynamiske øvelser udføres et antal gange i træk, et sæt, og efter en pause tages evt. 2-3 sæt mere. Planker holdes et antal sekunder.

I gang med styrketræning

Start med let vægt og øg gradvist over tid. Maksimalt ca. 2,5 til 10 % øgning fra uge til uge. Belastningen bør være sådan, at man kan tage 10 gentagelser med god form.

Den sidste gentagelse bør være så tung, at man kun har overskud til 2-3 gentagelser mere: Det giver styrke.

Man styrketræner 2-3 gange pr. uge. Typisk 5-10 øvelser for de store muskler, 8-15 repetitioner, 2-4 sæt (serier).

Eksempel på motionsstyrketræning forløb:

Uge 1-4: 1-2 sæt a 10-15 rep. 2-3 gange per uge

Uge 5-8: 2-3 sæt a 10-12 rep. 2-3 gange per uge

Uge 9-12: 3-4 sæt a 8-12 rep. 2-3 gange per uge

Uge 13- : Som uge 9-12, men varier øvelser/program.

Full-body træning er træning af alle (de store) muskler i samme træningspas. I de tilfælde holder man normalt mindst en dags pause mellem styrkepas.

Split træning; forskellige muskler på forskellige dage, fx: Bryst, skuldre og arme, bagside fx mandag og torsdag. Ryg, arme forside, ben og core fx tirsdag og fredag. Muskler hviler på skift, så daglig træning er mulig.

Den rigtige teknik

Der er ikke én enkelt perfekt styrketeknik, som man *skal* følge, men man starte med en rank holdning uden at være stiv som et bræt. Varierede stillinger er sundt også i styrketræning, så længe kroppen er stabil under tunge løft:

Spænd op i kropsmidten, *bracing*; aktiver coremusklerne, stabiliser rygsøjlen. Spænd og hold igen efter behov.

Træn med opmærksomhed og koncentration.

Det bedste udstyr

Hver ting til sin tid. Vælg ud fra det aktuelle træningsmål.

Fitnessparker har maskiner, men en del er mere til sjov end styrketræning; vælg til eller fra. Man kan finde tunge ting i naturen eller medbringe udstyr indefra; kettlebells, vægte, medicinbolde, og elastikker. Stativer og bænke kan bruges til kropsvægt øvelser og en slynge er let at transportere og montere på en stabil gren, dvs. ideel til træning i det fri.

Øvelsesrækkefølge

Normen er tung, eksplosiv, eller svær træning først, typisk for de store muskelgrupper. Dernæst for de mindre muskler. Til sidst specifik coretræning. For at være mest frisk, når det er hårdest. Men der er undtagelser, særligt ifm. cirkeltræning. *Obs.: Programmer bør sigte på at undgå for tidlig (udpræget) træthed, der kan føre til fald og skader.*

Styrketræningsprogram indhold

Træn **underkrop, overkrop og kropsstamme (core)**; allround styrke mindsker risikoen for bl.a. ømhed i ryg og knæ under fx lange løbe-, vandre- og cykelture.

Traditionel motionsstyrketræning. 5-10 øvelser, 2-3 gange pr. uge, 1-4 sæt (serier) a 8-12 repetitioner af hver øvelse.

1-2 min. pauser mellem øvelser. Eller cirkeltræning:

Øvelserne udføres i serie uden pauser, 2-3 runder.

Vælg for eksempel mellem disse øvelser:

Underkropstræning	Squat. Dødløft. På begge/et ben. Lunge (fremfald). Side lunge. Step op (opstigning). Hofte-/ bækkenløft (glute bridge), med et el. begge ben på bænk/sten.
Overkropstræning	Armstrækning. Brystpres. Kropshævning. Ro-øvelse. Skulderpres. Skuldercirkel.
Kropsstamme (core)	Rygstrækning (evt. dødløft). Mavebøjning, lige, skrå. Planker, balancer.

På næste opslag (side 80-81) beskrives basisøvelserne kort, så to basisprogrammer (82-83) og et cirkeloplæg (84-85).

Basisøvelser

Opvarmning (5-20 minutter)

- Gang, løb, inline skøjteløb, sji, rulleski, cykling o.l.
- Få gang i blodomløbet. Enten:
- Lav kredsløbstræning først og dernæst styrke. Eller:
- Lav en opvarmning til lejligheden, lige før træningsstart.

Squat (benbøjninger)

- Stå med fødder i hoftebredde.
- Arme frem for balance (eller med vægt).
- Hold kroppen rank, kig lige frem.
- Bøj ben, lårben til vandre eller dybere.
- Stræk ben og hofter. Ret helt op, hold spænding.



Armstrækninger (for bryst, skulder og armens bagside)

- Hænder på bord, bæk eller underlag.
- Armstilling smal eller bred.
- Tæer eller underben på underlag.
- Kroppen spændt, i lige linje (skrå vinkel).
- Bøj og stræk armene med kontrol.



Kropshævninger (for ryg og armens forside)

- Fat i stang; enten bredt eller smalt greb.
- Højt stativ, hæng lodret/lavt stativ, på skrå:
- Bøj arme og træk krop op mod stang.
- Stræk arme, sænk krop med kontrol.



Rygstrækninger (for lænd og bagdel)

- Lig på maven; på jorden eller på en bænk eller et bord.
- Arme ned langs siden, ved tinding eller frem (tungest).
- Løft og sænk overkroppen med kontrol.
- Hvis ønsket – og hvis ryg o.k. – kan man løfte ben samtidigt (bagdel aktiv).
- Man kan også lave diverse armøvelser samtidigt.



Mavebøjninger (for mave og hoftebøjler)

- Lig på ryggen; på jorden eller på en bænk eller et bord.
- Bøjede ben. Fødder, hæle, i underlaget
- Arme frem, på bryst, ved hoved, bag hoved.
- Løft og sænk overkroppen med kontrol.
- Gør det med en rullebevægelse:
Bøj kroppen, rund ryggen, og hold igen ned.



Coremuskler (mavemuskler med flere)

- Underarme i underlag eller på hænder (høj planke).
- Støt på tæer – eller eventuelt underben.
- Hold lige linje; ører-skuldre-hofte-ankler.
- Hold krop ret og stabil; ikke 'hænge'.
- Træk vejret regelmæssigt.
- Hold et antal sekunder.



Obs.: Suppler med sideplanke og bagsideplanke.

Basisøvelserne kan udvikles, gøres tungere eller sværere, i forskellige vinkler, og kombineres efter lyst og behov.

Basis styrkeprogram kropsvægt 1

Fokus	Øvelse	Sæt	Rep
Kredsløb	Opvarmning 5-10 minutter: Gang, løb, step op, cykling o.l.		
Hofter/lår	Squat, benbøjning. Eller: Box squat, bøj, rør sæde, ret op	1-4	8-12
Bryst/arme	Armstrækninger, evt. på skrå; hænder på bord eller bænk	1-4	8-12
Ryg/arme	Omvendt body row, skrå (eller siddende) under stativ/bord	1-4	8-12
Lænd	Rygstrækning, lig på mave: Løft-sænk overkrop, evt. ben	1-3	8-12
Mave	Mavebøjning, lig på ryg: Bøj; løft-sænk krop. Evt. + planke.	1-3	8-12
Stramme muskler	Strækøvelser, 5-10 min. 30-60 sek. pr. muskelgruppe		

Basis styrkeprogram kropsvægt 2

Fokus	Øvelse	Sæt	Rep
Kredsløb	Opvarmning, gang, 5-10 min.		
Hofte/lår	Step op, højre, så venstre	1-4	8-12
Hofte/lår	Squat, dybt, hvis knæ er o.k.	1-4	8-12
Balder/baglår	1-bens dødløft, 'dragen', tip Højre 8-10, venstre 8-10	1-4	8-10
Bryst/arme	Armstrækninger på jorden	1-4	6-10
Ryg/arme	Kropshævning i stativ eller: Omvendt body row på skrå	1-4	6-10
Skuldre	Skuldercirkel, armene alene (udholdenhed) el. med sten	1-2	10-16
Lænd/core	Krydsløft, på alle fire: Løft modsat arm-ben, skiftevis	1-2	8-16
Mave/core	Planke, på underarme, tæer	1-3	10-60 s
Lænd/core	Omvendt, reverse, planke eller bro eller krabbestilling	1-2	10-60 s
Mave/core	Sideplanke, højre og venstre	1-2	10-60 s
Stramme muskler	Strækøvelser, 5-10 min. 30-60 sek. pr. muskelgruppe		

Outdoor fitness circuit (cirkeltræning)

Varm op 5-10 min. Lav første øvelse, 8-12 rep. Fortsæt til næste øvelse uden pause. Efter alle seks startes forfra: 1-4 runder. Eller traditionel styrketræning: 3x10 af hver øvelse.

Step up, træd op. Gør det med et ben ad gangen. Eller: Hop op, træd ned, ned, op hop op igen. Øvede kan hoppe op og hoppe ned; det er hårdt for sener og kræver grundstyrke.

Incline push-ups, skrå armstrækninger med hænder på fx bord (45-60 gr. hældning) eller på bænk (30-45 gr. hældning) eller vanlige armstrækninger i strakt krop på jorden.

Stationær *lunge*, stå forskudt, bøj og stræk ben, et ben ad gangen. Eller: Tag et stort fremfaldsskridt, lunge, skiftevis. Eller: Samme ben lunge fremad og bagud. Skift efter et sæt.

Body row, kropsroning, skrå stilling, hæle i underlag, fat om stang, krop på skrå, eller traditionel pull-up (overgreb), chin up (undergreb) hængende lodret.

Rygstrækning, på maven, løft og sænk overkroppen med armene ned langs siden (lettest), med hænder ved panden (middeltungt) eller med armene strakt frem (tungest).

Mavebøjning, på ryggen, bøjede ben, løft, sænk overkrop, eller benløft, løft og sænk bøjede eller strakte ben. Eller: Hængende benløft, hæng fra armene og løft og sænk ben.

Outdoor fitness circuit

Kropsdel	Niveau	Øvelse
Underkrop power	1	Step up. Højre, så venstre
	2	Hop op, stå ned
	3	Hop op, hop ned
Overkrop, pres	1	Incline push-ups, 45-60 grader
	2	Incline push-ups, 30-45 grader
	3	Push-ups (vandret)
Underkrop	1	Stationær lunge. Højre, så venstre
	2	Lunge skiftevis, 8-12 med hver
	3	Lunge frem-tilbage. Højre, så venstre
Overkrop, træk	1	Body row, 45-60 grader
	2	Body row, 30-45 grader
	3	Pull up / chin up (lodret)
Lænd (core)	1	Rygstrækning, arme ned langs side
	2	Rygstrækning, hænder ved panden
	3	Rygstræk, arme frem evt. benløft
Mave (core)	1	Mavebøjning
	2	Benløft, bøjedede eller strakte ben
	3	Hængende benløft

Circuit program med kropsvægt styrkeøvelser på tre niveauer. Vælg enten grøn (let), gul (middel) eller rød (øvet) niveau eller kombiner øvelser efter ønske. 8-12 gentagelser. 1-4 runder © MarinaAagaard.dk

Special styrke-udholdenhedstræning

Loaded carries er gang, hvor man bærer på fx sten, vægte eller kettlebells på forskellig måde. Vælg variation, belastning og distance/tid i tråd med træningens formål:

- Tunge og korte sæt – styrketræning
- Lettere og længere tid – styrke-udholdenhedstræning
- Lettere og mere komplekse øvelser – teknisk træning

Eksempler:

- Farmer Walk med tung belastning i flere korte sæt
- Suitcase Walk med moderat belastning i få længere sæt
- Waiter Walk med let belastning i et langt sæt

Loaded carry øvelser

Yoke Carry (Åg løft)

Her kan man løfte tungest over længere distancer.

Tag en sandsæk eller stang på nakke/skuldre.

Farmer Walk (Landmandsgang)

Den klassiske, mest udbredte form for loaded carries.

Med en kettlebell, vægt eller lignende i hver hånd.

Tip: Uens vægte i hænder? Skift hånd/vægt efter en runde.

Waiter walk (Tjenergang)

Som tjener med noget let i hænderne over kortere distance, overarme ind til kroppen, underarme i vandret med vægten.

Suitcase Carry (Kuffertbæring)

Funktionel øvelse med relevans for alle, som handler, shopper, eller rejser! Som farmer walk, men kun belastning i en hånd. Fx kettlebell, håndvægt o.l. Skift hånd efter en tur.

Zercher Carry (Zercher løft)

Zercher løftet kan anvendes under gang, og også ved squat og lunge: Man bærer vægtstang, eller sandsæk, ved albuen; man bøjer armene og belastningen hviler ved albueleddet.

Overhead Carry (Bære over hovedet)

Eminent øvelse til stabilitetstræning og frivend-optræning. Man løfter en vægtstang, kettlebell o.l. over hovedet og holder de strakte arme låst og lodret, mens man går. Også anbefalet ved squat og lunge. En eller begge arme.

Barbell Rack Carry (front løft)

Vægtstangen eller anden vægt placeres foran på brystet. Det kræver en vis skuldermobilitet afhængigt af armenes stilling og belaster core muskulaturen anderledes. Variation: En vægt, kettlebell eller sten i hver hånd.

Duck Walk (Andegang)

Navnet bruges om flere øvelser. Her henviser det til gang, hvor man holder en vægt mellem benene, mens man går. Man kan bruge en kettlebell eller håndvægt (eller ølkasse).

Bear Hug (Bjørnekram)

En krævende øvelse for arme, ryg og vejtrækning. Man holder armene omkring et større objekt, en træstub, tønde, medicinbold, sandsæk eller dæk. Fingrene griber fat, men låses ikke. Variation: Med Atlas sten (stor tung stenkugle).

Rucking (Med rygsæk)

Ruck er forkortelse for rucksack; militær slang for backpack, rygsæk på dansk. Gå (træne) med rygsæk. At have belastningen tæt på kroppen fungerer godt i længevarende træning med ekstra vægt fx optræning til vandreture.

Fireman's Carry (Brandmandsløft)

Den ultimative bære-øvelse: Man træner styrken til at bære nogen ud af en farefuld situation.

En øvelse med 'kropsvægt' person. Et minus ved øvelsen: Den kræver stor grundstyrke og er derfor for øvede uden rygproblemer. Variation: I stedet for at en bære person hen over skuldre og nakke, kan personen sidde op på ryggen og selv holde fast og stabilisere, hvilket gør øvelsen lettere.

Skub og træk

At skubbe en genstand eller trække en genstand er ikke det samme som loaded carry, men nævnes ofte sammen med den type træning på grund af lignende fordele og effekter: Det meste af kroppen er aktiv; kredsløb og styrke trænes.

Sled pulling (Sled dragging)

Slæde træk. Man trækker en vogn eller slæde lastet med vægtskiver. Eller man kan trække en kettlebell eller et bildæk med et reb eller lignende. Man kan også binde et bælte om livet og trække en vægt eller kettlebell efter sig.

Alternativ 1: To personer, den ene foran den anden, begge ser i samme retning. Den forreste har en kraftig rem/elastik om livet og den bageste har fat i de to ender. Forreste person skal forsøge at løbe, mens den bageste holder imod.

Alternativ 2: Er man flere, kan man lave tovtrækning, hvor to lige store - og jævnbyrdige - hold skal forsøge at trække hinanden over en midterlinje. Hårdt og sjovt.

Sled pushing

Slæde skub. Man skubber en vogn eller slæde lastet med vægtskiver. Kaldes også 'proowler' træning.

Afhængigt af underlagets overflade kan man også skubbe bildæk eller alternativt tippe bildæk fremad; løft-skub osv.



Motorik

Gang og løb er de mest udbredte outdoor aktiviteter, men de to konditionstræningsformer forbedrer stort ikke motorikken; de er – ligesom cykling – kendetegnet ved at være enkle og lige til; gentagne ensartede bevægelser. Det, der er styrken, er dermed også svagheden, når man gerne vil have trænet hjernen og nerve-muskel-systemet, dvs. motorikken eller koordinationen.

For at øge udfordringen under udendørs aktiviteter, kan man finde udfordringer i terrænet; det styrker hjernen. Øvelserne kan laves på tid, efter antal eller spontant:

- Passere forhindringer ved at træde over, gå over, eller gå eller kravle under dem. Klatre i træer, reb og net.
- Bevæge sig på forskellige underlag, gerne ujævne overflader som sand, grus, græs og sten:
Det giver hjernen og sanserne ekstra arbejde.
- Bevæge sig på smalle, snoede skovstier, hvor det gælder om at undvige rødder og grene for ikke at falde/vælte.
- Bevæge sig i mønstre fx 8-taller eller 'på line' på fortov.
- Balancere på træbomme, stubbe, sten, kantsten o.l.

Motoriktræning

Man bruger motorikken under al fysisk aktivitet, fordi man skal styre krop og lemmer, men er målet decideret koordinationstræning, virker uvante og mere udfordrende bevægelser bedst.

Under motorikken hører også balancen; bedre balance forbedrer funktionsevnen og kan forebygge fald og uheld.

Man forbedrer sin grundkoordination, inklusive balanceevnen, ved at øve sig i at styre, spænde og afspænde sine muskler, og bevæge sig alsidigt under varierede forhold:

På fast underlag (asfalt) og eftergiveligt underlag (sand), på stationært underlag (vej) og bevægeligt underlag (rullefortove, rulletrapper).

Opbyg en større stabilitet og behændighed; træn evnen til at vurdere forholdene og koordinere bevægelser på ujævne underlag. Forbered hjernen og kroppen på gang, løb og anden bevægelse i udfordrende omgivelser og terræn, fx via *klatring*, *trailløb* eller *mountainbike cykling*.

Eksempler på træning af balance, reaktion og rumsans i forbindelse med diverse former for outdoor fitness:

Balance

På flad fod eller fodballe. Åbne eller lukkede øjne.

- Uden bevægelse, statisk balance, fx på et ben.
- Med bevægelse, dynamisk balance, fx hinke.
- Med bevægelse af hoved, krop, arme eller ben.
- På fast, stabilt underlag, normale betingelser.
- På blødt, ustabil underlag, sand, jord og muld.
- Med eller uden redskab; bom, træstub, luftpude.
- I diverse stillinger; stående, siddende, knælende osv.

Optræn balancen gradvist. Fjern frygten for at falde ved at begynde med lette balancer og eventuelt med støtte.

Reaktion

Agility er behændighed, evnen til at komme omkring, evt. sammen med evnen til at reagere hurtigt på udefrakommende signaler som lys (rød/grøn) eller lyd (fløjte).

Rumsans

Retningsskift, vendinger og drejninger, ruller og kolbøtter forlæns og baglæns. Begynder? En god startøvelse er: Øvelse 1 i yogaserien *De 5 Tibetanere*: Man går på stedet rundt om sig selv langsomt eller hurtigt 1-21 gange.

Konditions- og motoriktræning

Kridt banen op. Altså lav en gør-det-selv træningsbane til motion for voksne og børn. Man kan købe en pakke kæmpekridt i forskellige farver for ganske få kroner. Tegn på fortovet eller i en indkørsel; et sted uden trafik.

En kridtbane kan bruges til alsidig konditions- og motoriktræning. De tre baner, der nævnes i det følgende, bruges i idrætsregi til træning af agility (adræthed), eller SAQ, *speed, agility, quickness*. Den form for træning kan også anbefales til motionister, der vil i bedre form.



Ladder training – stige træning

Tegn en stige med plads til et par fødder i hvert felt og et antal felter i streg; fra 12-24.

Løb nu på forskellig måde frem og tilbage igennem stigen – uden at røre ‘stigen’:

- Et fodtrin i hvert felt
- To fodtrin i hvert felt
- Træd over et felt, gå et tilbage – 2 fremad, 1 bagud
- Hop i hvert felt
- Løb sidelæns
- Hop sidelæns
- Høje knæløft sidelæns – to fodtrin i hvert felt
- Hink fremad på et ben – er det for hårdt, så skift for hver 2 eller 4 hink
- Løb diagonalt fremad (start fra siden) med to fodtrin; zigzag forflytning
- Hop diagonalt fremad (start fra siden); zigzag
- Eller lav andre øvelser i felterne
Kun fantasien sætter grænser.

Find selv på mere eller søg på *ladder training* på YouTube.

9 square drills (ni firkanter øvelser)

Tegn et kvadrat med ni felter eller et rektangel med ni felter samt i bunden et stort 0 felt til pause eller anden funktion. Ni tal plus nul-felt kan også simulere et mobil-tastatur til en 'mobil workout'; træning på tal i sit mobilnummer.

Fastsæt først regler. Stå så i midten, udenfor felter eller i 0.

- Gå, løb, hink eller hop fra felt til felt. Lad en makker råbe vilkårlige tal. Eller:
- Gå, løb, hink eller hop fra felt til felt og retur til center. Fx efter den lille tabel: $1 \times 1 = 1$, $2 \times 2 = 4$, $3 \times 3 = 9$ etc.
- Gå, løb, hink eller hop ud i et felt og lav en øvelse, det antal gange som feltet viser - med eller uden makker.



Dot drills (prik øvelser)

Tegn fem eller ni prikker, cirkulære felter.

Hop, jog eller hink fra felt til felt i forskellige mønstre.

Flyt fod eller fødder så hurtigt og præcist som muligt.

Dot drill med ni felter

Stå fx på et ben i det midterste felt:

- Balancér: Hold balancen og støt den frie fod på de andre felter. Enten solo eller en makker, som siger hvilket felt.
- Squat: Bøj og stræk standbenet (mere), mens du forsøger at røre de øvrige felter med det frie bens fod.
- Lunge: Træd frem, ud, diagonalt, bagud til et felt og retur. *Obs.: Bagste fods hæl er løftet, kun fodballen i.*



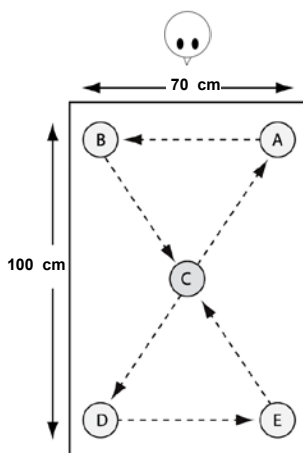
Dot drill med 5 felter

En prik-øvelse, der træner hurtigt fodarbejde, der er en vigtig del af agility træning. Der er findes flere versioner. Her er BFS Dot Drill, der består af fem øvelser på fem felter, A, B, C, D, E.

Lav fem markeringer på gulv. Kryds eller prikker på ca. 10 cm i diameter. Brug tape eller tegn med kridt.

Dots inden for et felt på ca. 100 cm H og 65-70 cm B.

- Opvarmning, 5 minutter.
Før hop og hink: Varm op med gang eller jog og stræk lægge, baglår og lår dynamisk.
- Dot drill, 5 min. (maksimum).
- Nedvarmning, gang, 2 minutter.



To dot drill muligheder:

- 1) Øvelser udføres så hurtigt som muligt, alle fem øvelser a 6 repetitioner lige i træk.
- 2) Hver øvelse udføres hurtigt, så en pause: 1. øvelse 6 rep., pause resten af minut, 2. øvelse 6. rep., pause resten af minut osv. 5 min. i alt for alle fem dot drills.

1. Op og tilbage – seks gange

- a. Start med fødder på A og B.
- b. Hop hurtigt frem til C med begge fødder.
- c. Hop frem, fødder på D og E.
- d. Hop bagud på samme vis, ind, ud.

2. Højre fod – seks gange

- a. Stå med fødder på A og B, hvor du sluttede.
- b. Hink til C på højre fod.
- c. Hink videre til D, E, C, A, B.

3. Venstre fod – seks gange

- a. Stå med højre fod på B, hvor du sluttede.
- b. Hink til C på venstre fod.
- c. Hink videre til D, E, C, A, B. [E, D, C, B, A evt.]

4. Begge fødder – seks gange

- a. Stå med venstre fod på B, hvor du sluttede.
- b. Hop til C på begge fødder.
- c. Hop på begge fødder til D, E, C, A, B.

5. Vend rundt – seks gange

- a. Hop til C, fra B, hvor du sluttede.
- b. Hop til D og E, fødder i bred (som i 1.).
- c. Hop, vend 180 grader, land på D og E.
- d. Hop til C, samlet. Hop til A og B i bred.
- e. Hop, vend 180 grader, land på A og B i bred.



Smidighed

Almindelig konditions- og styrketræning forbedrer ikke i væsentlig grad muskelsmidigheden eller ledmobiliteten: Motionsbevægelser er kontrollerede og man kommer normalt ikke ud i yderstillinger som man gør i boldspil, ketschersport, kampsport og gymnastik.

Det er en fordel, fordi man kan træne, selvom man ikke er særligt smidig. Samtidig betyder det imidlertid også, at man ikke automatisk får trænet bevægeligheden.

Derfor er det smart at lave stræk for de stramme muskler; lige efter (anden) træning eller på et andet tidspunkt.

Formålet med almindelige strækøvelser er ikke at blive super-smidig, men at forhindre at musklerne forkortes over tid. Alt for stramme muskler kan genere og gøre det vanskeligere at bevæge sig i hverdag og idræt.

Stræk kan modvirke almindelig stivhed og ømhed, men *ikke* den ømhed, der opstår 1-2 dage efter uvant eller hård træning: *DOMS, delayed-onset muscle soreness*, DOMS er et tegn på, at kroppen heler og bliver stærkere.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle over 64 år laver bevægelighedstræning mindst tre gange om ugen.

Men hvorfor vente? Yngre bør også holde sig bevægelige.

Strækøvelser

Stræk de muskler, der føles stramme (se næste opslag).
Mindst to gange 5-10 min. pr. uge, og mere er bedre.

Man kan holde kroppen hverdagsbevægelig ved dagligt at strække, bøje og dreje sig kortvarigt, 2-5 sekunder per stræk for de store muskler i overkrop og underkrop. Ved stræk efter gang, løb og fitness er normen 20-30 sek. per muskelgruppe. Alternativt flere korte udspændinger fx 4 x 10-15 sek.: Stræk og giv slip på skift.

For at opnå en muskelafslappende effekt, er der behov for længere stræk. Læg-musklerne er ofte stramme og har gavn af 45-60 sek. stræk fx om aftenen før sengetid, hvilket kan mindske risikoen for natlige lægkramper.

Nogle muskler er generelt slappe og har brug for styrke, fx ryggen, mens andre er stramme og har gavn af stræk:

- Læg-muskler (side 104)
- Baglår (side 104)
- Hoftebøjere (side 104)
- Lår (side 104)
- Lyskemuskler; indadførere (side 105)
- Bryst, skuldre forside og underarme

Stræk og bøj

Når man strækker lægmuskler, baglår og lyskemuskler, dvs. muskler der passerer over to led, knæ og ankel eller hofte, kan man strække med både strakt og bøjet knæ eller hofte. Når man bøjer leddet, bliver nogle muskler mindre udspændte, så man opnår et anderledes stræk.

Strækøvelser skal føles som et fast stræk i den tykke del af musklen; det må ikke smerte i sener og led, for det gør det kun vanskeligere af strække ud og slappe af.

Obs.: Mange strækker lægmusklerne efter gang eller løb fx på kanten af en trappe eller en kantsten. En udmærket ide, men stræk blidt: Undgå at lægge hele kropsvægten i og presse hælen alt for voldsomt ned; pas på akillessenen.

Udvalgte strækøvelser og variationer kan ses på YouTube kanalen www.youtube.com/MarinaAagaard.

Skriv 'strækøvelser' eller 'stretching' i søgefeltet, så følger videoer med stræk i byen, i skoven og hjemme.

Næste opslag viser udvalgte stræk, bevægelighedsøvelser, som kan udføres lige efter anden træning eller senere på dagen eller en anden dag, når det passer i programmet.

Hofte- og benstræk

Lægmuskler

- Stå med fødder i hoftebredde.
- Støt evt. hænder på et træ "vælte træer".
- Træd den ene fod bagud, hold hæl nede.
- Læn kroppen frem; lige linje fra hæl til nakke.
- Hold bageste knæ strakt; stræk lægmuskler.



Hoftebøjer

- Stå med fødder i hoftebredde og forskudt.
- Stå med oprejt krop, vægten mellem ben.
- Spænd bageste bens balde, vip bækken: Stræk hoftebøjeren. Skift side.



Baglår og underben

- Stå med fødder i hoftebredde, et ben frem.
- Ret ryggen, skyd bagdelen bagud, stræk baglår.
- Tip haleben, bagdel, op mod loftet; øg strækket.
- Tæerne opad: Stræk lægmuskler. Skift side.



Lårmuskler

- Stå på et ben. Støt evt. op ad noget i starten.
- Bøj det andet ben, fat om ankel, stræk forlår.
- Hold ben tæt: Strækbenet lidt bag standbenet (det, du står på), der er let bøjet. Skift side.
- Svært ved at nå foden? Brug et håndklæde.



Kroppens side og benenes udadførermuskler

- Stå. Højre fod bag venstre, skub højre hofte ud.
- Sidebøj overkroppen modsat, til venstre.
- Støt venstre hånd på ben, højre arm over hovedet.
- Har man ribbe, kan man holde ved den.
- Skift side, modsat fod bagved.



Benenes indadførermuskler (lysken)

- Bredstående. Begge fødder peger fremad.
- Bøj det højre ben, flyt kropsvægt til højre. Hold kroppen oprejst.
- Hænderne i siden eller på benene.
- Skift side, flyt kropsvægten til venstre.



Baldemuskler

- Stå på et ben. Evt. med støtte i starten.
- Kryds det andet ben over, drej knæet ud.
- Bøj lidt ned, så det strækker godt i balden.
- Hold ryggen ret og kroppen i balance.
- Skift til det modsatte ben.



Øvre ryg, lænd, bagside af skuldre

- Stå med samlede eller let adskilte ben.
- Bøj overkroppen frem, og tag fat omme bag benene, evt. hænder på modsatte albuer.
- Rund ryggen fra haleben til nakke, kig ind mod ben og skyd ryggen godt opad.



Skovbadning

Skovbadning, shinrin-yoku, er en gammel japansk metode til bedre helbred. Metoden har vundet indpas i vesten.

Det er en form for naturterapi i skoven – fx opmærksom gang, hvile eller trækram – hvilket kan afhjælpe stress.

Det handler ikke om at bade i skovens vandløb eller søer, men om at bade i sanseindtrykkene fra skoven.

Fritidsrådet anbefaler skovbadning:

- Find et uforstyrret sted i en skov. Mobilen slukket.
- Hav liggeunderlag med [evt. lange bukser, pas på flåter].
- Hav et tæppe med, hvis det ikke er helt varmt.
- Læg dig på liggeunderlaget i skovbunden. Alternativt: Sid under et træ eller på en bænk.
- Luk øjnene. Læg mærke til lydene omkring dig. Vinden i træerne. Fuglekvidder. Puslelyde fra biller i skovbunden.
- Læg også mærke til lugtene [duftene] omkring dig.
- Det kan være en kunst ikke at falde i søvn, men det er ikke intentionen med øvelsen.
- Hvis tankerne begynder at flyve andre steder hen, skal du anerkende, at de er der, men så lægge dem fra dig igen. Det handler om at være nærværende i øjeblikket.

Mindfulness og afspænding

Mindfulness handler om at være fuldt og helt til stede i nuet. Det passer perfekt sammen med ophold ude i det grønne, der fremmer afstressning og afspænding.

Almen mindfulness træning kan tage afsæt i fokus på åndedrættet, hvordan kroppen har det lige nu og her, og omgivelserne: Varmt eller koldt? Vind eller vindstille? Stilhed eller støj? Underlagets struktur, blødt eller hårdt?

Mindfulness kan praktiseres enten løbende eller gående, *mindful walking*, eller i stående, siddende eller liggende stilling, fx *skovbadning* (se modsatte side).

Enten i kort tid, et par minutter, eller flere timer i træk. Det handler ikke om at lukke tanker ude, men at man, når tankerne dukker op, lader dem passere og i stedet fortsat koncentrerer sig om her og nu.

Afspænding. Kan foregå liggende, gerne på en måtte og evt. med et tæppe. Kan indledes med hold-slip øvelsen, hvor man først spænder og dernæst afspænder fødder, underben, lår og baglår, mave, lænd, bryst, skuldre, arme, hals og hoved, baghoved, isse og ansigt. Roligt åndedræt. Som behagelig, afslappende afslutning på et træningspas eller som en selvstændig aktivitet. For alle aldersgrupper.

Åndedræt og vejrtrækning

Vi trækker vejret cirka 17.-20.000 gange i døgnet, cirka 12-20 åndedrag i minuttet. En langsommere vejrtrækning i hvile, omkring 5-6 åndedrag i minuttet, medvirker til at sænke pulsen og blodtrykket, og virker afslappende.

Det er fordelagtigt at trække vejret ind gennem næsen, luften filtreres og opvarmes, og ånde ud gennem næsen eller munden.

Man kan træne vejrtrækningen i forbindelse med motion og træning, men det er vigtigt, at man starter let og blidt, så det føles naturligt og ikke-stressende.

Går man for hårdt til værks, kan det via det selvstyrende, autonome, nervesystem, der er tæt forbundet med vejrtrækningen, medføre øget stress. Træn derfor i starten åndedrættet i kort tid ad gangen og øg gradvist omfang. Åndedrætstræning kan foregå uden fysisk aktivitet eller med fysisk aktivitet, her er tre eksempler.

Langsom vejrtrækning

Træk vejret så langsomt og dybt som muligt og pust blidt og langsomt ud fx ånd ind på fx 5 tællinger og ud på 5.

Rytmissk vejrtrækning

Træk vejret ind på 8 skridt og pust ud på 8 skridt. Eller ved høj puls: Ind på 4, ud på 4, eller ind på 2 og ud på 2.

Vindmøllen

Stående vejrtræknings- og strækøvelse, der har til formål at 'åbne' brystkassen og fremme et dybere åndedræt.

Øvelsen mobiliserer samtidig mellemgulv, halsmuskler og skulderled, og føles særligt skøn, når den laves ude.

Man starter meget langsomt, så det er nemmere at styre og koordinere armbevægelserne.

- Løft højre arm og træk den langt tilbage og før den i en cirkel opad. Træk vejret ind, når du langsomt fører armen bagud og op til lodret.
- Pust blidt og langsomt ud, når armen føres fremad og nedad. Koordiner åndedrættet med bevægelsen. Man kan evt. holde vejret kort mellem cirkler.
- Tag venstre arm med, når rytmen fungerer: Når højre arm passerer lodret, føres venstre arm bagud og op, mens højre føres frem og ned; a la afslappet crawl svømning.
- Lav fx øvelsen i ca. 2 minutter, hvor højre arm starter, 1 cirkel varer ca. 10-15 sek., fire cirkler ca. 1 minut.
- Lav dernæst øvelsen i 2 minutter, hvor venstre arm starter bevægelsen.

YouTube øvelsesvideo: <https://youtu.be/XMZ0HdD-ol0>

Motionsprogram planlægning

Grundskabelonen for programlægning i motionstræning for både unge, voksne og ældre omfatter opvarmning, hoveddel og nedvarmning. Den nærmere plan, tiderne og indholdet, afhænger af formål og målgruppe (de aktuelle deltagere), og øvelserne justeres individuelt efter behov.

- Opvarmning** 5-15 min. før almen motionstræning.
Gang/fjedrejog/løb. Gradvist stigende tempo/intensitet. Evt. dynamiske stræk for at øge bevægeligheden og få mere varme i kroppen hurtigere.
- Hoveddel** 5-15 min. op til 60 min. eller mere.
Fokus på et eller flere af disse områder:
Kondition: Fx løb, sjip eller power walk.
Styrke: Øvelser med eller uden udstyr.
Motorik: Balancer, reaktionsøvelser o.l.
Smidighed: Strækøvelser, yoga o.l.
- Nedvarmning** 5-10 min. med gradvist faldende tempo.
Man bør nedvarme, fx gå langsomt, når pulsen har været høj. Efter lav-intensiv motion kan man, hvis ønsket, slutte af udelukkende med strækøvelser.

Træningsprogrammer

WOD, Workout Of the Day, er et populært CrossFit udtryk for dagens træning; øvelser og repetitioner eller tidsramme. I det følgende er der grundprincipper og programideer til inspiration. Se også generel model på modsatte side.

Traditionel styrkemodel: Sætvis; 3 sæt a 10 repetitioner, 4 sæt a 6-8 rep. eller 5 sæt a 5 rep. osv. Mellem hvert sæt er der en kortere eller længere pause. Efter endt øvelse, går man videre til næste øvelse. Et par variationsmetoder:

Pyramidetræning: Repetitionsantallet falder eller stiger fra sæt til sæt, eller både stiger og falder (se side 118-119).

Supersæt: Skiftevis to øvelser fx modsatte muskelgrupper, så man undgår pauser mellem sæt; tidseffektiv træning. Fx skiftevis 10 armstrækninger, 10 vandret kropsrøring, 10 armstrækninger, 10 vandret kropsrøring osv.

Cirkeltræning, *circuit*. En evergreen, fordi: Man skifter fra øvelse til øvelse uden pause, så træningen er både varieret og meget tidseffektiv; totaltid under 30 min., hvis ønsket. Der er mange muligheder:

4-20 øvelser pr. cirkel (runde). Hver øvelse udføres fx 30, 45 eller 60 sek. Fra 1-4 runder afhængigt af antal øvelser.

Kredsløbsøvelser

- Jumping jack, sprællemanshop
- Scissors, saksehop/lungehop
- Squat jump, benbøjninger med hop
- Tuck jump, høje hop med knæ til bryst
- Burpee, hop op og ned i planke, med/uden armstrækning

Styrkeøvelser

- Step-op, for styrke og kredsløb
- Armstrækning, smalt, bredt, forskudt
- Kropshævning, stativ, bom eller makker
- Rygstrækning, stående (dødløft), maveliggende
- Mavebøjning, lige eller skrå

Motorik og agility

- Sjipning, for motorik og kredsløb
- Sprint, hækkeløb og stigeløb
- Touch down, sidelæns chassé med berøring af jorden
- Bokseøvelser, evt. med makker/pletpude
- Reaktionsøvelse, ned på maven, om på ryg, hop op

Obs.: Undgå skader i agility træning; vær obs på sikkerhed.

Cirkeltræning

Cirkeltræning er kendetegnet ved at være uden pauser – i modsætning til intervaltræning, hvor der efter hver arbejdsperiode er en (aktiv) pause.

Cirkeltræning kan omfatte enten 1) kredsløbstræning, 2) styrketræning, styrke-udholdenhed, eller 3) kombineret kredsløbs- og styrketræning. Det sidste er mest almindeligt – i modsætning til intervaltræning, der typisk er træning af en enkelt fysisk kapacitet; oftest kredsløbstræning.

Cirkeltræning kræver i sig selv intet udstyr, og kropsvægt cirkeltræning giver en mærkbar effekt. Man kan dog med fordel inddrage fitnesspark maskiner og redskaber eller udstyr som elastikker, håndvægte eller kettlebells.

Målsætningen afgør øvelsesvalg, udstyr, og rækkefølge.

Et typisk circuit program består af en afbalanceret blanding af over- og underkropstræning og kredsløbsøvelser.

Sværhedsgraden afhænger af målgruppe, lyst og behov.

I motionstræning er der programmæssigt ret frit slag, mens der kan være særlige krav til øvelser og tidsrammer ved idrætsspecifik træning. Hvad vil man gerne fokusere på: Hvilke primære muskelgrupper og bevægelsemønstre?

<p>Sprællemænd <i>Jumping jack</i></p> 	<p>Armstrækning <i>Push-up</i></p> 	<p>Benbøjning <i>Squat</i></p> 
<p>Planke <i>Plank</i></p> 	<p>Den Nye 7-Minute Workout</p> <p>12 øvelser 30 sek. 5 sek. skift</p> <p>1 runde: 7 min. 2 runder: 14 min. 3 runder: 21 min.</p> <p>Marina Aagaard Outdoor Fitness</p>	<p>Mavebøjning <i>Ab curl</i></p> 
<p>Sid-og-stå <i>Box squat</i></p> 		<p>Step op H-V <i>Step up R-L</i></p> 
<p>Bagsideplanke <i>Reverse plank</i></p> 		<p>Rygstrækning <i>Back extension</i></p> 
<p>Knæløft <i>Kneelift</i></p> 		<p>T-armstræk <i>T-push-up</i></p> 

Cirkelworkout

Den populære *7-Minute Workout* har navn efter tiden for én runde. 2-3 runder er derfor 14- eller 21-Minute Workout.

Den originale workout indeholder statiske øvelser og en mindre optimal sekvens. En anden mulighed er denne:

Den Nye 7-Minute Workout

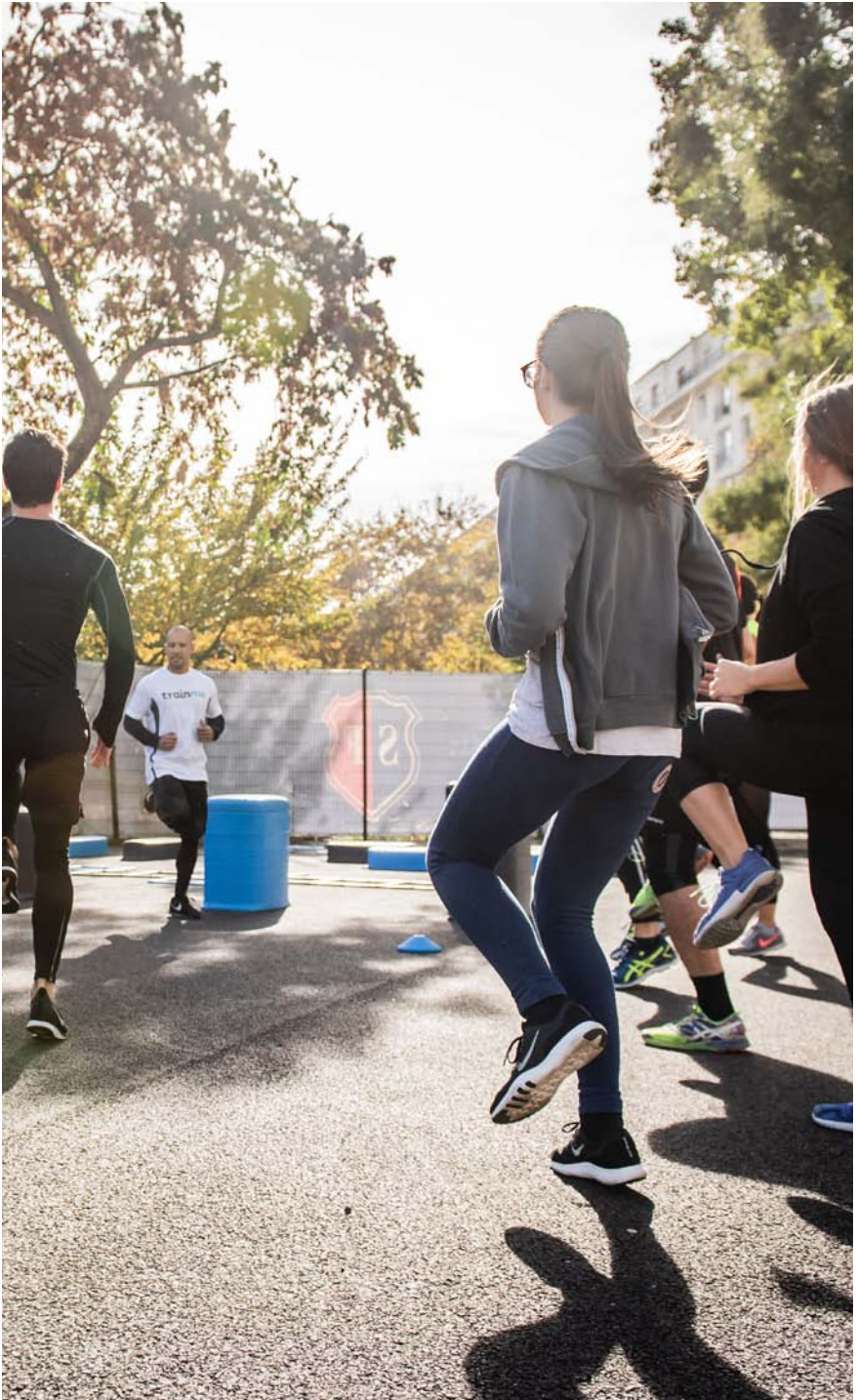
Hver øvelse udføres i 30 sekunder: Tid for 1 runde: 7 minutter: $12 \times 30 = 6 \text{ min.} + \text{ca. } 5\text{-}6 \text{ sek. (max. } 10\text{-}15 \text{ sek. pr. skift.}$

Varm op i 7-10 min. med jogging, sji, step op o.l.

Tag gerne 2-3 runder. Varm ned i 3-5 min. med gang o.l.

Sikkerhed: Brug stabil bænk (sten) til step. Sæt fødder helt ind på bænk/sten; undgå at glide ud over kanten og ned.

1. Sprællemænd (jumping jack)
2. Armstrækning (push-up)
3. Benbøjning (squat)
4. Mavebøjning (ab curl)
5. Step op (konditionstræning med benskift)
6. Rygstrækning (back extension)
7. Fremfald (lunge)
8. T-armstrækning (armstrækning med drejning til siden)
9. Knæløft (høje knæløft på sted)
10. Omvendt planke
11. Box squat (benbøjning med bagdel til sæde)
12. Planke



Den Nye Nemme 7-Minute workout

Vil man have lettere træning, lettere øvelser og ingen løb og hop, kan man lave nedenstående variationer.

Hver øvelse udføres i 30 sek.: Tid for 1 runde: 7 min.:

12x30 = 6 min. + ca. 5-6 sek. (max. 10-15) sek. pr. skift.

Varm op i 7-10 min. med rask gang, step op o.l. Lav gerne 2-3 runder. Varm ned i 3-5 min. med gang o.l.

1. Step out jack, træd ud sprællemænd, træd til højre, retur, og venstre, retur
2. Armstrækninger, push-ups, på skrå, hænder på bæk, bom eller sten, bøj-stræk arme
3. Benbøjninger, squat, stå solidt, bøj-stræk ben så meget som knæ tillader
4. Mavebøjninger eller siddende benløft på bæk
5. Step op (konditionstræning med benskift), træd op og ned af stabil bæk, højre-venstre
6. Rygstrækning, back extension, på maven eller stående med rank ryg
7. Split squat, stå forskudt, højre forrest, bøj-stræk
8. Krydsløft på skrå, støt på bæk bord, arm-ben løft
9. Split squat, stå forskudt, venstre forrest, bøj-stræk ben
10. Bro, på ryggen; på jord eller bæk, løft-sænk hofter
11. Knæløft, høje (hurtige) knæløft på sted
12. Planke på skrå, hænder/arme på bord eller bæk

Pyramidetræning

Pyramide princippet, kendt fra bodybuilding, bruges også i styrketræning og cirkeltræning:

Et stigende antal gentagelser, når vægten bliver lettere.

Et faldende antal gentagelser, når vægten gradvist øges.

Dobbelt pyramide: Samme princip, men antal gentagelser går både ned og op eller omvendt fx 12-10-8-6-8-10-12.

I kropsvægttræning øger eller sænker man ikke vægten, men det overordnede princip fungerer fint som variation også i udendørs fitnessstræning.

En speciel variation er *countdown ladder* princippet:

10, 10+9, 10+9+8, 10+9+8+7 osv. (se side 122-123).

De tre forslag på modstående side er med kropsvægt og kræver ingen redskaber bortset fra nederste program 3 med '*inverted body row*' øvelsen, hvor man skal bruge et stativ eller en TRX:

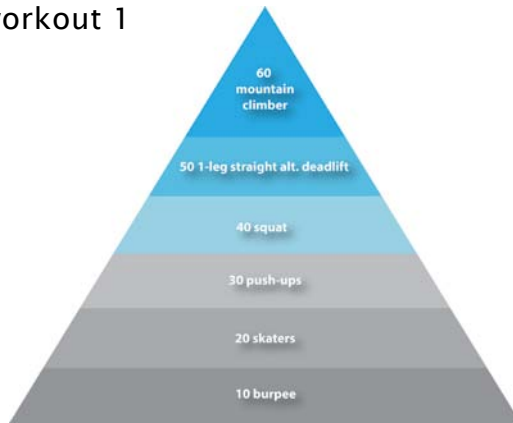
Man vender ind mod stativ eller TRX og holder fast med hænderne. Man støtter på hælene. Kroppen er på skrå (eller vandret, hvis fødderne hviler oppe på noget).

Man bøjer armene, trækker kroppen op, og strækker armene, sænker kroppen ned.

Øvelserne forklares kort på side 80-81 og næste opslag.

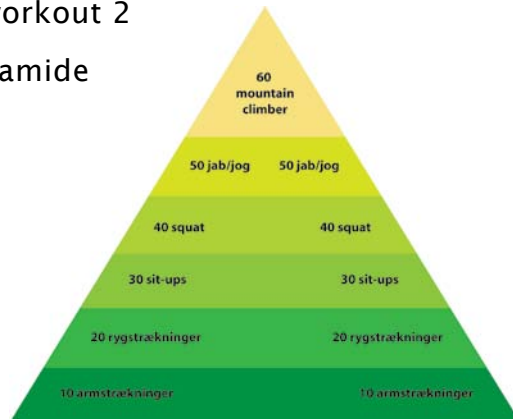
På YouTube kan man finde videoer af alle øvelserne.

Pyramide workout 1



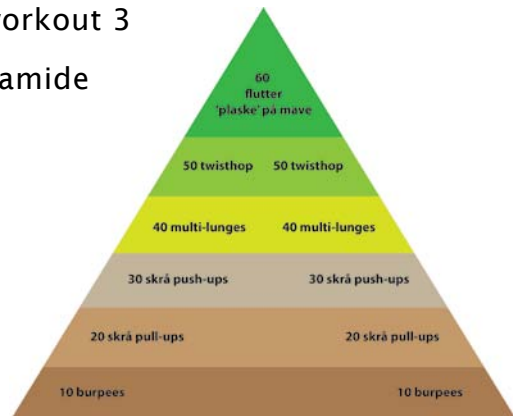
Pyramide workout 2

Dobbeltpyramide



Pyramide workout 3

Dobbeltpyramide



Pyramide workout 1

Designet til én runde, men 2-3 runder er også muligt. Stigende antal: 10-20-30-40-50-60. Ønsker man færre, kan man dele med 10: 1-2-3-4-5-6; gerne flere runder.

10 burpees: Ned i planke og (hop) op igen.

20 skaters: Hink side til side, skøjtehink, fra ben til ben.

30 push-ups: Armstrækninger i strakt krop eller på knæ.

40 1-leg straight deadlift: *Dragen*, tip frem i T-balance, ret op igen, her skiftevis højre og venstre ben.

50 squat: Benbøjninger, gerne diverse bevægeudslag, dybe, parallel (lårben i vandret) eller kvarte (små).

60 mountain climber: Høj planke med 'løb'; knæ ind.

Pyramide workout 2

10 push-ups: Armstrækninger; valgfri stil

20 back extension: Lig på maven, løft (sænk) overkrop

30 sit-ups: Mavebøjninger med (eller uden) hoftebøjning

40 squat: Benbøjninger, squat; valgfri stil

50 jab (jog): Skyggeboksning, jab/box, højre og venstre

60 mountain climber: Høj planke med 'løb'; knæ ind.

Efter de 60, så samme øvelser retur 50-40-30-20-10.

Pyramide workout 3

10 burpees: Bøj frem, hænder i, hop fødder tilbage, hop fødder frem, (hop) op. Med eller push-up.

20 skrå pull-ups: *Inverted body rows*, kropshævning med krop på skrå (fat i stativ eller TRX)

30 skrå push-ups: *Incline push-ups*, hænder på træ/bord, krop på skrå: Skrå armstrækninger

40 multi-lunge: Lunges i flere retninger, frem, diagonalt, ud, bagud, skiftevis højre og venstre

50 twisthop: Samlede ben; hop, hofter og ben twister højre og venstre; spænd og brug maven godt

60 flutter: Lig på maven med armene strakt frem forbi hovedet, løft overkrop og ben, lav 'plaskebevægelse'.

Efter de 60 er det samme øvelser retur 50-40-30-20-10.

Indled træningen med en opvarmning, jog, løb, step op eller lignende på stedet – eller træn umiddelbart efter kredsløbstræning fx en cykeltur til området.

Obs.: Træn med en sikker og stabil teknik. Undgå sjusk trods de mange gentagelser. Bevar muskelspændingen, spænd og slap af med kontrol, også ved højere tempo.

Countdown Ladder

	<p>Gå fra venstre til højre, kolonne for kolonne. Eller fra højre til venstre.</p> <p>Med enten 10 sekunder eller uden pause mellem de enkelte kolonner: $10 > 10-9 > 10-9-8 > 10-9-8-7$ osv.</p>			
				6 side lunge
			7 squat	7 squat
		8 skihop (saksehøp)	8 skihop (saksehøp)	8 skihop (saksehøp)
	9 squat jump	9 squat jump	9 squat jump	9 squat jump
10 sprællemændshop	10 sprællemændshop	10 sprællemændshop	10 sprællemændshop	10 sprællemændshop

Outdoor fitness special workout. Træn enten dele eller det hele.

Special Workout

				1 push-up
			2 rygstræk	2 rygstræk
		3 burpee	3 burpee	3 burpee
	4 front lunge	4 front lunge	4 front lunge	4 front lunge
5 bro hofte­løft	5 bro hofte­løft	5 bro hofte­løft	5 bro hofte­løft	5 bro hofte­løft
6 side lunge	6 side lunge	6 side lunge	6 side lunge	6 side lunge
7 squat	7 squat	7 squat	7 squat	7 squat
8 skihop (saksehop)	8 skihop (saksehop)	8 skihop (saksehop)	8 skihop (saksehop)	8 skihop (saksehop)
9 squat jump	9 squat jump	9 squat jump	9 squat jump	9 squat jump
10 sprælle­mandshop	10 sprælle­mandshop	10 sprælle­mandshop	10 sprælle­mandshop	10 sprælle­mandshop

Træn med god sikker teknik hele vejen © MarinaAagaard.dk



3

Outdoor fitness





Outdoor fitness

Uanset om man kalder det udendørs træning eller outdoor fitness, er den eneste fællesnævner “ude i det fri”, men afhængigt af hvor aktiviteterne foregår (foto: LEGO House), er der forskellige muligheder og begrænsninger som kort skitseres i de næste afsnit:

I byrum, side 129-137

I naturen, side 138-161

I fitnessparker, side 162-173

Grundøvelserne er de samme alle vegne. Derfor er der i bogen gengangere fra afsnit til afsnit, så man let finder relevante områdeinformationer.

Visse steder finder man i byer eller naturen særligt udstyr fx slacklines (foto: Slackline på torv, Stavanger, Norge). Det omhandles ikke i bogen, men man kan søge på udstyr og specifikke øvelser på hhv. YouTube og produktsider.



På de næste to opslag er der 1) guide til lovlydig adfærd, 2) færdselsråd og 3) to almene outdoor ugeprogrammer.

I det offentlige rum: Hvad må du (ikke)?

- **Hold dig til offentlige områder**

Du må *ikke* løbe gennem andres grunde eller haver uden deres samtykke. Det gælder også private veje. Er der en lovlig færdselstavle, der forbyder dig at bruge vejen, kan du straffes med en bøde, hvis du alligevel benytter vejen.

- **Benyt fodgængerovergangen**

Stop og vent altid ved rødt lys. Ellers kan det koste en bøde.

- **Vis hensyn**

Alle trafikanter skal vise hensyn uanset, om de er per ben, cykel, bil o.l. og ekstra hensyn ved børn, skolepatruljer, ældre, og svækkede/handicappede.

- **Vær på den rigtige side af vejen**

Når du går langs en landevej eller andre veje uden fortov eller cykelsti, skal du gå i venstre side, mod trafikken.

Kun ved særlige omstændigheder, hvor det fx er farligt at krydse vejen, er det tilladt at gå i den modsatte side.

- **Benyt et toilet, hvis du skal**

Det er forbudt at tisse i byrum, i gader og stræder, og også i naturen. Ulovligt tisseri kan straffes med bøde på 1.000 kr.

- **Opfør dig ordentligt**

Slagsmål, skrig, råb o.a. støjende, voldelig, fornærmelig o.l. optræden, der forstyrrer ro og orden, må *ikke* finde sted.

- **Bortskaf skrald i fx affaldsspand**

Smider du geler, dåser, flasker og anden emballage på løbeturen, kan det straffes med bøde på op til 1.-3.000 kr.

Vær trafiksikker

10 gode råd. De første fem til dag og nat, de sidste fem i mørke.

1. Vær opmærksom – se dig grundigt omkring

Især før skift af retning, krydsning af veje o.l. Fortsæt helst i samme forudsigelige retning: Forvent *ikke*, at andre kan gætte, hvilken vej du vil bevæge dig.

2. Sammen med andre på vejen: Bevæg jer i kolonne

Ikke ved siden af hinanden. Hold afstand til anden trafik.

3. Gå og løb på fortovet og cykl på cykelstien

Hold din bane, og hold øje med at andre gør det samme.

4. Gå/løb i venstre side af vejen

Hvis fortov/sti mangler. Hold afstand til anden trafik

5. Bevar fokus på trafik, også ved lyd i ørerne.

Begræns evt. til steder med begrænset trafik fx på landet.

6. Bær trafikvest eller jakke i lyse eller neonfarver, fordi overkroppen er en stor flade, som let ses af andre.

7. Bær helst lyst træningstøj i mørke.

Foretrækkes sort, vælg evt. en model med fx neon-striber.

8. Bær reflekser. Jo flere og jo større, jo bedre. Og/eller:

9. Bær refleksbånd om benene

1) Reflekser i bevægelse ses lettere, og 2) bilers lyskegler rammer benene først. *Løbesko med reflekser kan give falsk tryghed, da de udenfor tit bliver dækket af skidt/mudder.*

10. Bær pandelampe eller hav cykellygte i (ved) hånden:

For selv at kunne se (undgå fald) og blive set af andre.

Outdoor Fitness Ugeprogram 1

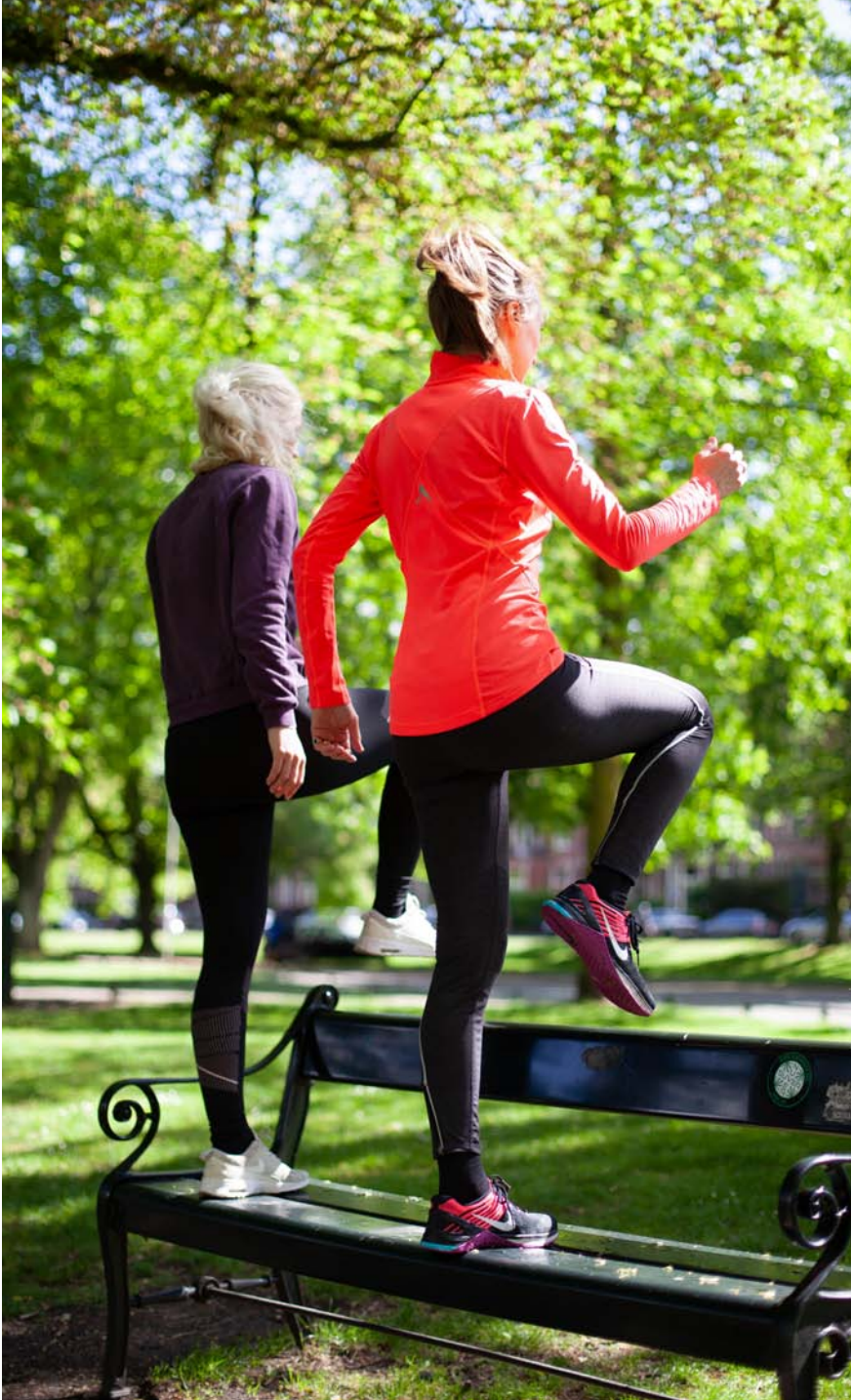
Ugedag	Puls/power 1-2 sæt	Styrke 1-2 sæt
Mandag	32 Skip, fjedrende spark frem 32 Skip, spark ud til siden 32 Tå (tap) ud, el. sprællemænd 32 Tå bagud, tap, el. saksehop	16 Sumo squat (i bred, knæ ud) 16 Lunges skiftevis 10 Skrå push-up + 10 Skrå pull-up 10 Mavebøj + 10 Rygstræk
Tirsdag	2-3 km gang med 3-5 kg* eller 2-3 km løb, korte intervaller	-
Onsdag	8 Get back up, ned på mave og op 8 Hop frem, træd tilbage 16 Squat jump 32 Fjedrehop	16 Krydsløft på knæ 1 min. planke m/u pauser ½ min. sideplanke, hver side ½ min. bagsideplanke
Torsdag	3-5 km gang med 2-3 kg* eller 3-5 km løb m/medio intervaller	-
Fredag	8 Burpees uden armstrækning 8 Air jack (stjernehop op) 16 Skaters hop, hink side-side 32 Mountainclimber	16 Squat 16 Sidelunges skiftevis 10 Skrå Push-up + 10 Skrå pull-up 10 Cykling (abs) + 10 Glute bridge
Lørdag	5-10 km gang med 0-1 kg* eller 5-10 km løb kontinuerligt	-
Søndag	Hviledag	Ingen træning, evt. afspænding

Ugeprogram, let: Kropsvægt puls og styrke træning. Plus gang eller løb til målrettet konditionstræning; kort, mellem og længere distance. *Er du vant til at gå, kan du tilføje ydre vægt fx en rygsæk med bøger i. Start med 1-2 kg og øg gradvist over tid. Suppler med strækøvelser 2-7 x / uge © MarinaAagaard.dk

Outdoor Fitness Ugeprogram 2

Ugedag	Puls/power 2-4 sæt	Styrke 2-4 sæt
Mandag	32 Jog med hæl til bagdel 32 Knæløft albue til knæ 32 Sprællemænd 32 Saksehøp	16 Squat 1/1; dyb (afh. af knæ) 16 Lunges skiftevis 10 Push-up + 10 Pull-up 10 Sit-up + 10 Benløft på maven
Tirsdag	3-5 km gang med 5-10 kg* eller 3-5 km løb, korte intervaller	-
Onsdag	8 Reaktion ned/mave/ryg/op 8 Længdehop shuffle bagud 16 Squat jump m/4 x ¼ drejning 32 Twisthop	16 Krydsløft på tæer 2 min. planke m/u pauser 1 min. sideplanke, hver side 1 min. bagsideplanke
Torsdag	5-10 km gang med 3-5 kg* eller 5-10 km løb m/u intervaller	-
Fredag	8 Burpees med armstrækning 8 Tuck jump (hop træk knæ op) 16 Side jump, hop side-side 32 Mountainclimber hurtigt	16 Box squat 16 Side touchdown, skiftevis 10 Push-up + 10 Pull-up 10 Benløft (abs) + 10 Hip thrust
Lørdag	10-15 km gang med 0-3 kg* eller 10-15 km løb kontinuerligt	-
Søndag	Hviledag	Ingen træning, evt. afspænding

Ugeprogram, medio: Kropsvægt puls og styrke træning. Plus gang eller løb til målrettet konditionstræning; kort, mellem og længere distance. *Er du vant til at gå, kan du tilføje ydre vægt fx en rygsæk med bøger i. Start med 1-2 kg og øg gradvist over tid. Suppler med strækøvelser 2-7 x / uge © MarinaAagaard.dk



Outdoor fitness i byrum

“Grønt er godt for øjnene” siges det, men man behøver ikke nødvendigvis grønne omgivelser til udendørs træning.

I byrum er der selve byens strukturer; trapper, baggårde, mure og vægge til støtte eller boldspil med små eller store bolde, eller *slam ball* eller *wall ball* træning med medicinbold, fx 5, 7 eller 9 kg; til kast mod jord eller mod mur fra forskellige vinkler; eksplosiv styrketræning.

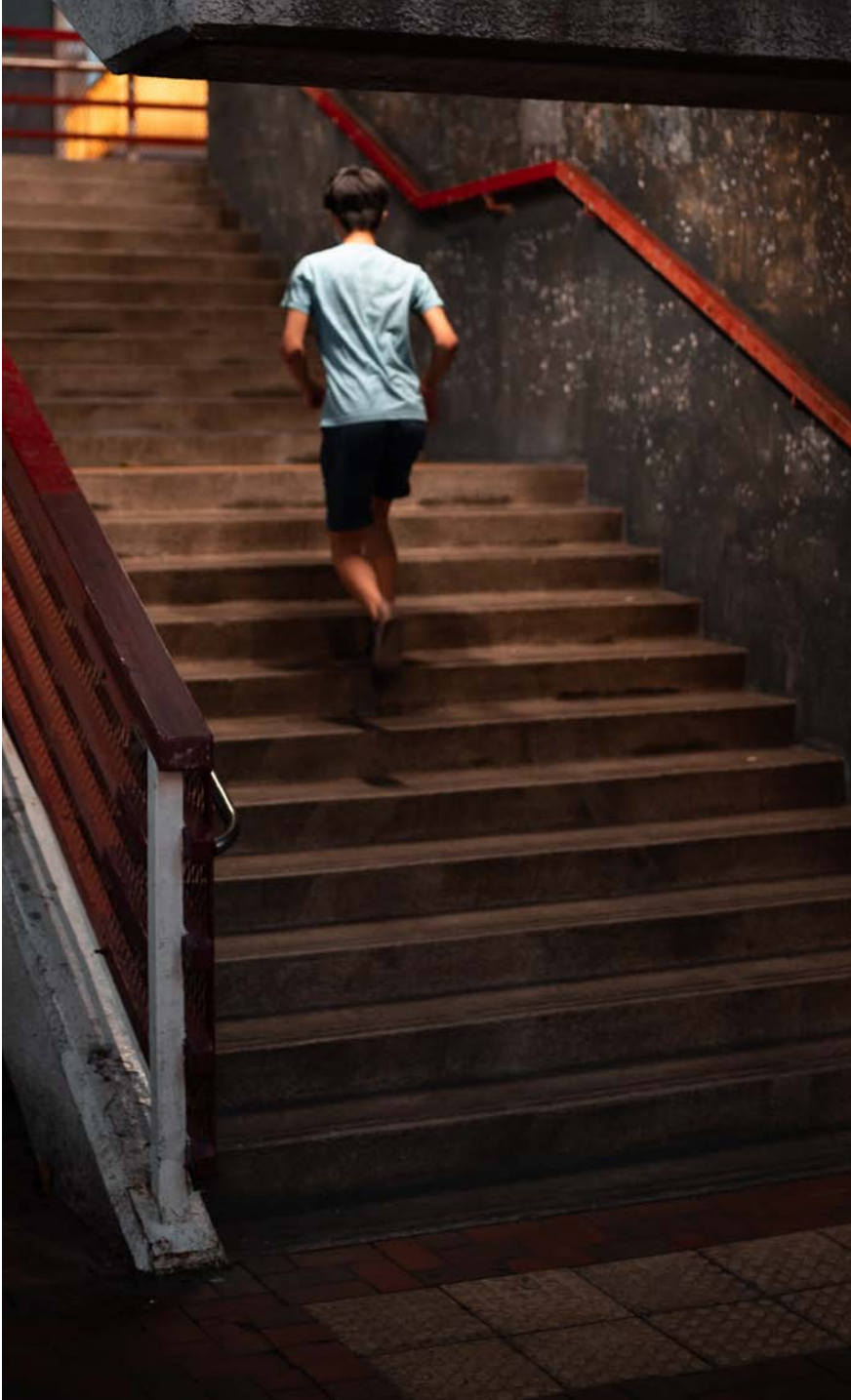
Obs.: Vis hensyn. Afhængigt af muren (bygning) og boldens vægt, kan boldspil og -kast mod mur være frarådet.

Byer byder også på bænke og stativer (foto: Konditaget), der er velegnede til mange konditions-, styrke-, balance- og strækøvelser.

I byparker er der foruden grønne områder sti-systemer, der kan bruges til powerwalk eller intervalgang eller -løb og evt. mindre trapper til diverse trappeøvelser.

I byer findes der også fitnessparker og parkour områder med blandet udstyr, der tillader flere former for træning.

Legepladser er alle tiders, men som regel forbeholdt de små. Enkelte steder er voksne velkomne. Tjek skiltning.



Kondition

Stier, fortove og pladser (og lukkede veje og p-pladser) med jævne flader er ideelle til rask gang, løb og sjip, og forflytning på hjul; (inline) rulleskøjte-, rulleski-, skateboard- og løbehjulsløb o.l.

Til gengæld er underlag som beton, cement, og asfalt ret hårdt at bevæge sig på, planlæg efter det; lav gerne varierede bevægelser for at nedsætte samlet impact; antal kontakter på et hårdt underlag. Høje hop som squat jump har en høj grad af impact, mens sjip med fødderne bare 2-5 cm over underlaget har lav impact.

Se eksempler på almen pulstræning under Kondition.

I byens rum er der ofte trapper med få eller flere trin, der giver mulighed for varierede trappeøvelser:

Trappegang, -løb, -hop og -hink med små eller store trin. Forlæns eller sidelæns. Derimod baglæns gang på trapper er risikobetonet og ikke umiddelbart anbefalet.

Baglæns gang på jævn vej er derimod eminent træning for bagsiden, bagdel, baglår og lægge; helst med en makker, der guider en udenom forhindringer.

Løb ned ad trapper er risikabelt; at gå er det sikreste og anbefales generelt, med mindre man dyrker parkour.



Motorik og balance

Der er fortove og gågade-arealer med fliser, felter, der er som skabt til hop og hink eller 'gå på line' øvelser.

Der er også lave bomme og kantsten, der kan bruges til balancering og line-gang.

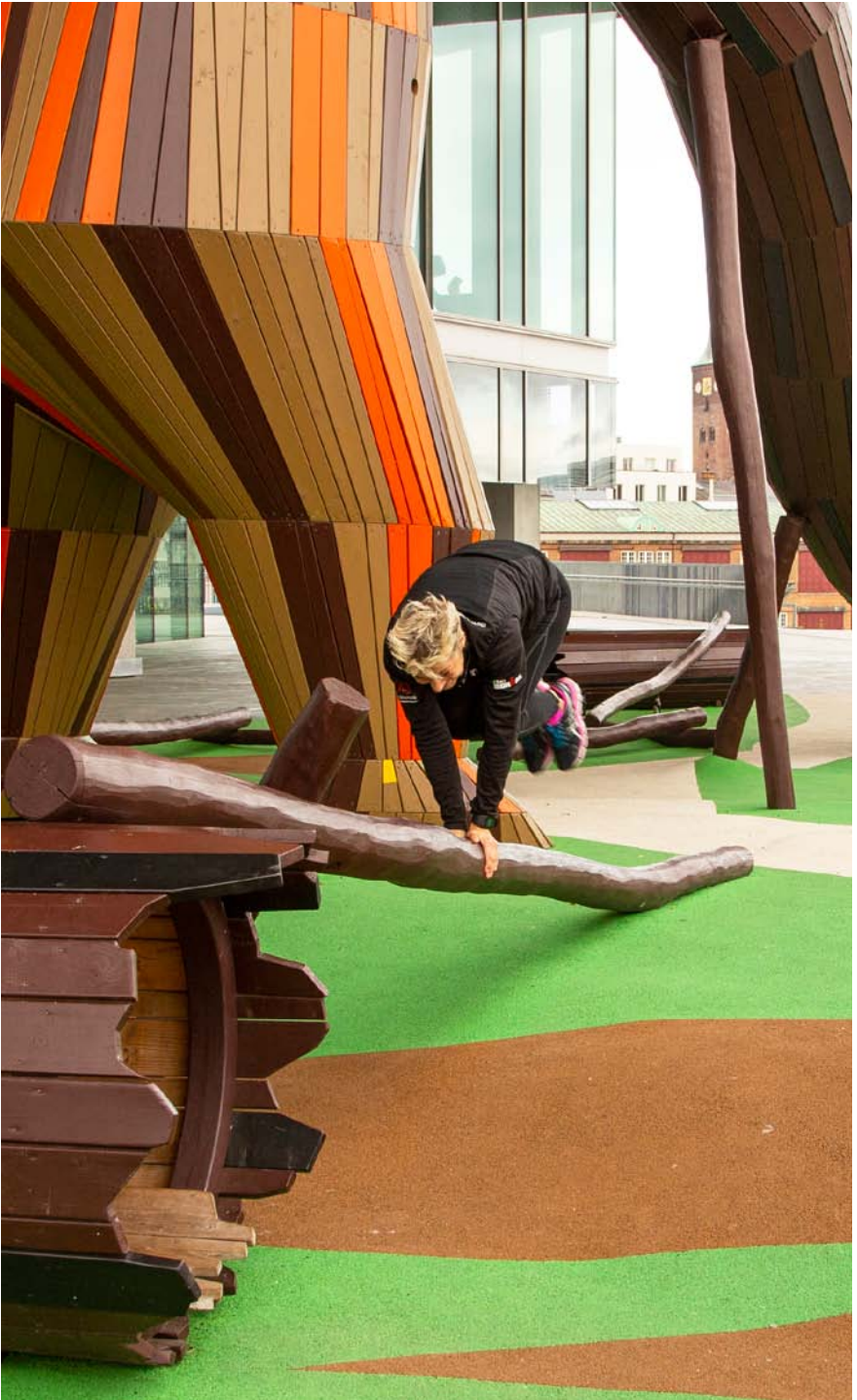
Middelhøje og høje stativer kan bruges til klatring eller forhindringsløb - over, under, imellem, rundt om osv.

Er man heldig, finder man et parkourområde med lave og høje forhindringer/mure og stativer i flere højder eller en legeplads med adgang for voksne.

Det er genial hjernefitness at udfordre motorikken med andre typer bevægelser end de vante træningsøvelser.

Det gør ikke noget, at aktiviteterne føles uvante og er en smule besværlige. Det træner hjernen og motorikken ekstra godt, og forsøget tæller også (foto: Parkour for begyndere. Fjordsgades Skole, Aarhus).

At klatre, krybe og kravle er også for voksne: Det får energiforbruget højt i vejret og træner mange store og små muskler, så man får en allround workout uden at det føles sådan. Er det pinligt? Nej, slet ikke, men føler man det selv sådan, er det bare om at stå tidligt op - eller møde op på et mindre populært tidspunkt, så man har området for sig selv og kan lege i ro og mag.



Styrke

Alle kropsvægt styrkeøvelser er mulige i byens rum.

Man skal bare finde et ledigt, nogenlunde uforstyrret sted.

Ønsker man effektiv træning af armens forside, biceps, og rygmuskler kræver det dog et bord eller stativ, der muliggør kropshævninger, enten lodret eller på skrå med hælene støttet. Eller en slynge som TRX til diverse ro-bevægelser.

Hop og hop over noget er supertræning for de hurtige (hvide) muskelfibre og en effektiv *longevity* metode, der bremser musklernes forfald (foto: DOKK1, Aarhus).

Smidighed

Alle typer strækøvelser er mulige; stående, siddende eller liggende, gerne et roligt sted.

Asfalt, cement og beton kan føles koldt og hårdt og modvirke afspænding og udspænding. En bænk eller grøn plet, eller egen medbragt måtte, kan gøre *city* strækøvelser mere behagelige.

Find ideer på YouTube fx Marina Aagaard kanalen:

Outdoor Fitness | 6 Nemme Styrkeøvelser i byen:

<https://youtu.be/jtL-wqOeSXg>

Outdoor Fitness | Nemme Strækøvelser i byen:

<https://youtu.be/6aT7geR6gHo>

Træningsprogram

Vil man i gang med allround motionstræning, kan man starte med basisøvelserne (side 80-81). For let til middel øvede motionister er der på modstående side et program, der kan laves som traditionel styrketræning eller cirkeltræning. Udgangspunktet er kropsvægtøvelser. Principper:

- Før træning:
5-10 minutters opvarmning med lette øvelser med gradvist stigende intensitet, fjedrejog, *bouncing* o.l. Eller: Har man gået, løbet eller cyklet sig til varmen lige inden, kan man gå direkte til styrkeøvelserne.
- Traditionel styrketræning (1.-5.: Opvarmning/puls):
8-12 gentagelser af hver styrkeøvelse (6.-15.).
1-3 sæt med ca. 1 minuts pause imellem hver. Eller:
- Cirkeltræning (1.-15.):
45 sek. arbejde og 15 sek. pause.
Obs.: Alternativt: 55 sek.:5 sek. eller 60 sek.:0 sek.
Skift til næste øvelse og fortsæt.
1, 2 eller 3 runder afhængigt af tid til rådighed.
- Man kan træne programmet 2-3 gange om ugen, gerne med 1-2 pausedage imellem.
- Træningen kan gøres lettere med mindre bevægelser og tungere med større bevægelser og evt. vægte.

Motionsprogram

1.	Løb på sted, hæle til bagdel
2.	Høje knæløft
3.	Skøjtehink side til side
4.	Hop, squat jump, med ¼ eller ½ vending
5.	Skihopp, saksehopp
6.	Burpee med armstrækning
7.	Lunge bagud og retur op i knæløft, højre
8.	Pull-up eller body row; skrå pull-up
9.	Lunge bagud og retur op i knæløft, venstre
10.	Squat og løft ben til siden, abduktion, skiftevis
11.	Krydsløft, høj planke, modsat arm-ben-løft
12.	Rygstrækning, stående eller maveliggende
13.	Planke-sideplanke, skiftevis side til side
14.	Bagsideplanke eller bro, glute bridge
15.	Benløft, på ryggen eller hængende

15 (3x5) øvelser, 45 sek. arbejde : 15 sek. pause. 1-3 runder. 15, 30 eller 45 min.
Tilføj 5-15 min. opvarmning og nedvarmning efter behov © MarinaAagaard.dk



Outdoor fitness i naturen

I den danske natur må man færdes de fleste steder og faktisk flere steder end man umiddelbart skulle tro.

Der er kun få ting, man ikke må. Læs mere om hvor og hvad på Friluftsrådets hjemmeside: *Hvad må jeg i naturen?*

Typisk er der tydelig skiltning og intet til hinder for almen motion. Man må dog ikke flytte større sten og træstykker.

Naturstyrelsens pjece "Naturfitness" kan gratis downloades: <https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/aktiviteter/naturfitness/>

Desuden kan man søge på natur fitness og outdoor fitness og finde flere forslag til udendørs træning.

I det åbne land – på enge og marker

Nej. Du må ikke trampe rundt på landmandens marker. Til gengæld er der 1) en række private stier og markveje, der er offentligt tilgængelige (se Spor.dk) og 2) stats-ejede enge og græsområder, hvor du frit kan færdes.

I det åbne landskab inviterer grusveje og stier til gå-, løbe- og vandreture samt mountainbike cykling. Til gengæld har løbehjul og skateboards det bedst på asfalt.

I det åbne land: Hvad må du (ikke)?

- Du må færdes til fods og cykle på veje og stier i det åbne land hele døgnet, også på markveje; *ofte vejen til oplevelser i naturen. De forbinder fx landeveje med skove og strande og er vigtige for at kunne opleve naturen og dyrke friluftsliv.*
- Du må ride på veje/stier med mindre ejeren har skiltet mod det.
- Du må ikke færdes på marker og arealer der dyrkes/er i drift.
- Du må ikke gå i læhegn eller skel mellem markerne.
- Du må ikke færdes på veje og stier, hvis ejeren med skiltning forbyder adgang, hvis: 1) Det i særlig grad generer privatlivets fred. 2) Det generer erhvervsmæssig udnyttelse af området. 3) Der er behov for at beskytte plante- og dyreliv.

Udyrkede arealer

Det er fx heder, enge, klitter inde i landet, moser og overdrev. Skal du skelne mellem dyrkede og udyrkede arealer, så tænk på, om arealet er i drift. Hvis ja, er det højst sandsynligt dyrket areal.

Privatejede udyrkede arealer

- Du må færdes til fods på udyrkede arealer fra klokken 6 indtil solnedgang.
- Cykling er ikke tilladt, men du må gerne trække cyklen. Cykling er dog tilladt på veje og stier
- Du må opholde dig på udyrkede arealer, når der er mere end 150 meter til bygninger.
- Det er ikke tilladt at slå telt op.

- Du må færdes til fods på indhegnede arealer, hvis der ikke er græssende dyr.
- Adgang er kun tilladt gennem låger, led og lignende. Der er ikke adgang, hvis ejeren har forbudt det ved skiltning.
- Du må ikke færdes på marker der dyrkes/er i drift, heller ikke brakmarker, stubmarker og marker, der ikke er sået om vinteren. I praksis kan det være svært at skelne mellem fx brakmarker, enge og overdrev. Er du i tvivl, så spørg ejeren om lov.

Offentligt ejede udyrkede arealer

- Du må færdes til fods på udyrkede arealer hele døgnet.
- Cykling er ikke tilladt, men du må gerne trække cyklen. Cykling er dog tilladt på veje og stier.
- Du må opholde dig på udyrkede arealer, når der er mere end 50 meter til bygninger.
- Det er ikke tilladt at slå telt op.
- Du må færdes til fods på indhegnede arealer, hvis der ikke er græssende husdyr.
- Adgang er kun tilladt gennem låger, led og lignende.
- I visse tilfælde er det også tilladt at færdes på indhegnede udyrkede arealer med græssende husdyr, hvis der er lovlig adgang. Det gælder fx på flere af Naturstyrelsens arealer.
- Du må ikke færdes på marker der dyrkes eller er i drift, heller ikke brakmarker, stubmarker og marker, der ikke er sået om vinteren. I praksis kan det være svært at skelne mellem fx brakmarker, enge og overdrev. I tvivl? Spørg ejeren om lov.



Kondition

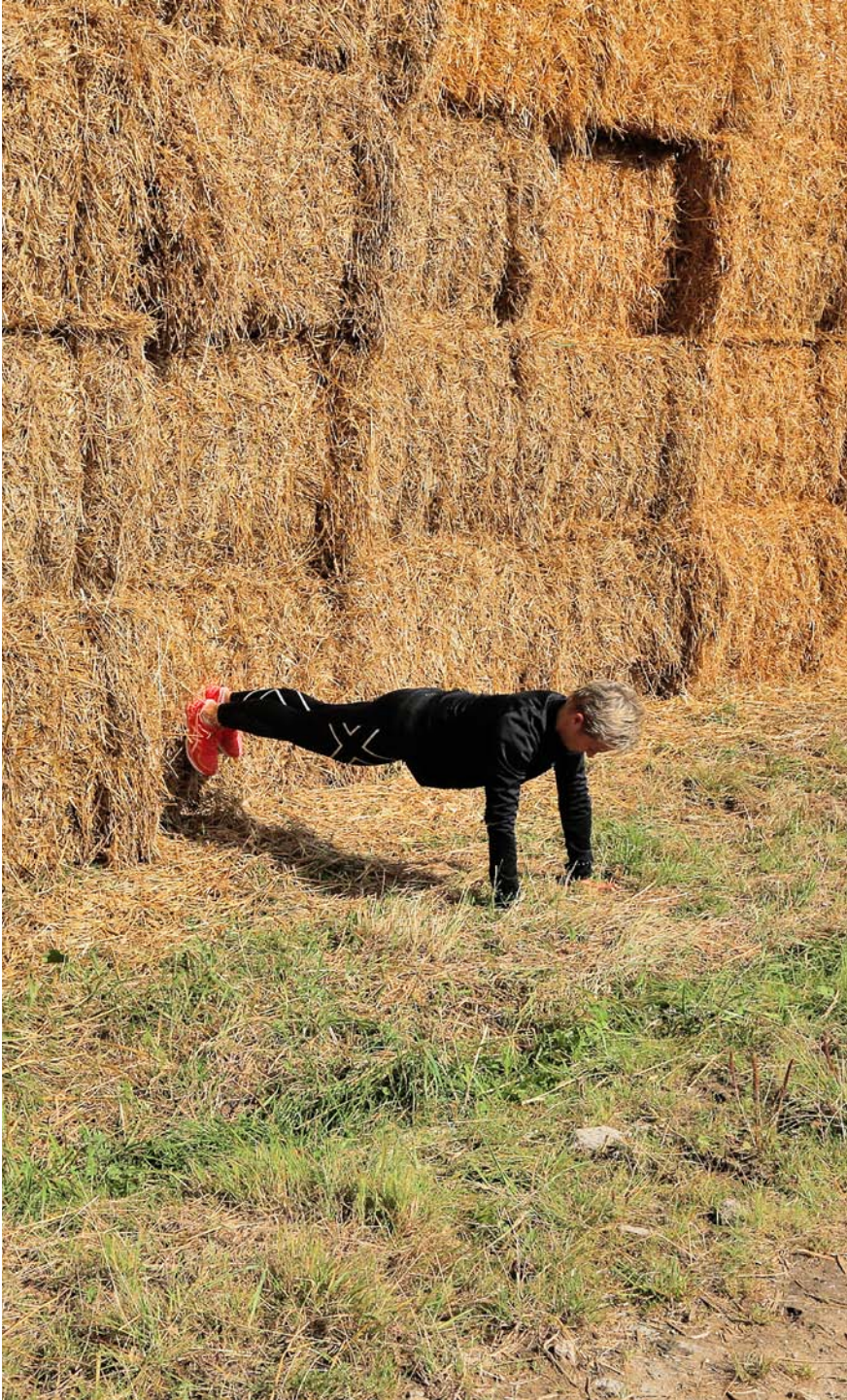
Markveje og stier består af jord, græs eller grus. Fine forhold til gang og trailløb, fordi det er forholdsvis bløde flader; ret skånsomme for fødder, knæ og ryg. Man bør dog have øjnene med sig; holde øje med huller, sten og grene (rødder), så man undgår at vrikke om.

På enge og græsarealer er der et dejligt blødt underlag, men der kan også være huller og sumpede områder, der passer bedst sammen med skærpet opmærksomhed og ekstra rolige bevægelser.

Motorik og balance

Græsarealer indbyder til mange slags spil og lege, og det bløde underlag muliggør kolbøtter og træning med rulleøvelser, fx sidelæns ruller kombineret med øvelser:

1. 3 rygstrækninger på maven, rul 1½ gang til højre.
2. 3 mavebøjninger på ryggen, rul 1½ gang til venstre.
3. 4 armstrækninger – op på første, ned på sidste.
4. 3 rygstrækninger på maven, rul 1½ gang til venstre.
5. 3 mavebøjninger på ryggen, rul 1½ gang til højre.
6. 4 burpee: hop op, ned i planke, hop frem og op igen.
På den fjerde burpee: Vend evt. ½ omgang rundt på hop og gentag alt i den modsatte retning (ny udsigt).



Styrke

I det åbne landskab er der ikke mange udstyrstilbud, men mange kropsvægt styrkeøvelser er stadig mulige. Man skal bare finde et passende fast og plant sted.

Lav fx squat, lunges, armstrækninger, rygstrækninger, mavebøjninger eller planker (foto: *Wall squat*; fødder stemt imod noget). Rygtræning kræver et træ, en makker eller udstyr; medbring evt. noget hjemmefra: Elastikker, vægte eller kettlebells; helt oplagte, når der er god plads.

Hop og hink giver funktionel eksplosiv træning og ligger lige for, da landinger på landet er blødere end på byens beton, men sørg for hoppe og springe på nogenlunde jævne områder, undgå huller og sten og skæve landinger.

Strækøvelser

Alle typer strækøvelser er mulige. Er underlaget blødt, fx græs, kan man strække ud ikke bare stående, men også siddende eller liggende uden medbragt måtte.

Obs.: Græs kan misfarve træningsmåtter.

Find ideer på hjemmesider og YouTube. Søg specifikke øvelser eller søg bredt på outdoor fitness – eller almen indendørs fitness; de fleste yoga- og strækøvelser kan overføres direkte til udetræning på græsplæner og enge.



I skoven

I skovens dybe stille ro ... er der fred og fantastiske sanseoplevelser: Noget for øjne, ører og næse (og mund): Skovtræning aldrig bliver kedelig. Selv en helt almindelig gå-, løbe- eller cykeltur er varieret og interessant.

Gå på opdagelse i skove tæt ved og langt fra hjemmet.

Skove er vidt forskellige: Små og store, med eller uden bakker, med eller uden vandløb, med eller uden større lysninger, der fungerer fint som træningspladser.

Alle vegne er skovbunden fuld af blade og grene, og er ujævn; det gavner motorikken.

Der er også *odd objects*, uvante (trænings)genstande, og alsidige forhindringer til spændende motion.

Træer og sten kan bruges til lidt af hvert, men før start bør 'udstyret' tjekkes: Er det sikkert? Undgå at grene brækker af, træstykker vælter og træstammer og stubbe er fedtede og glatte med risiko for fald og uheld.

Til særlig træning: Træer i lysninger har fået rigelig lys og har ofte store grene også tæt ved jorden, så de er lette at klatre i; **træklatring**. *Klatring på bare stammer med brug af reb kaldes rebklatring (med instruktør).*

Obs.: Rundt om i Danmark findes der klatreparker med muligheder for sjov i højden for børn og voksne.

I offentligt ejede skove: Hvad må du (ikke)?

- Du må færdes til fods, cykle og gøre ophold døgnet rundt.
- Du må færdes til fods overalt i skoven, både på veje og stier og i skovbunden.
- Du må gøre ophold, hvis der er mindst 50 m til beboelse.
- Du må cykle og køre på trehjulede knallerter på alle egnede veje og stier.
- Du må ride på asfalterede og stenlagte veje, grusveje over 2,5 m og andre veje og stier, hvis ejeren har givet tilladelse. Du må også ride i skovbunden undtagen på dyrkede arealer, i unge bevoksninger, på gravhøje eller andre fortidsminder.
- Du kælke og løbe på ski på veje, stier og i skovbunden.
- Du må skøjte og færdes på is, med mindre andet fremgår af skiltning.
- Du må overnatte i telt på lejrpladser, primitive overnatningssteder og i særlige friteltningsskove.
- Du må også overnatte direkte i skovbunden på liggeunderlag, i sovepose, i hængekøje eller under regnslag.
- Du må bruge åben ild eller kogeapparater ved bålpladser eller i friteltningsskove.
- Du må bade i skovens vandløb og søer.
- Du må samle nødder, bær, svampe, frø, kogler, blomster, urter, grene, kviste, mos og lav fra skovbunden til eget forbrug. Du må samle omkring en posefuld.

- Du må gerne være nøgen i skoven, men vis hensyn til andre og læs mere om reglerne, som Naturstyrelsen præciserede i 2016.
- Tag dit affald med dig og ryd ordentlig op, hvis du har lavet bål eller andre aktiviteter.
- Det er ikke tilladt at flytte på træstammer, stubbe mv. i skoven – altså bruge det som træningsredskaber. Men: En sten, en stub o.l. må man gerne løfte og lægge tilbage på samme sted.
- Du må ikke gå ind i en skov, hvor der er skilte, der forbyder adgang.
- Du skal respektere skilte, du møder i naturen. Også selv om du tvivler på, om de er lovligt opsat. Ser du eksempelvis et skilt med teksten “Adgang forbudt”, må du ikke fortsætte.
- Du må ikke gå ind i skoven via stengærde, jordvolde eller hegn uden en åbning.
- Du må ikke færdes med motorkøretøj. Færdsel skal ske til fods eller på cykel.
- Undtagelse: Handicappede må anvende kørestole, også trehjulede knallerter.

Adgangen til skove kan forbydes eller begrænses på dage, hvor der holdes jagt, og i områder, hvor der er intensivt skovarbejde.

Skovene kan også blive lukket under kraftige storme eller i tørre sommerperioder med fare for brand.

Kredsløbsøvelser

- Løbeøvelser, fx baglænsløb, på jævne skovstier
- Slalomløb mellem træer
- Forhindreingsløb over, under og udenom træer/stammer
- Puls step op, skiftevis højre, venstre på træstamme/-stub

Styrkeøvelser

- Dødløft, løft af træ eller sten, fra jord og op (med kontrol)
- Squat, frit eller med gren, træstykke eller sten over hoved
- Styrke step op, højre 8-12, venstre 8-12 på fx høj stub
- Kropshævning fra gren, lodret eller skrå (lav gren)
- Armstrækning på skrå, hænder på træstamme eller jord
- Rygstrækning, på mave (eller stående), løft-sænk overkrop
- Mavebøjning, lig på ryg eller sid, løft-sænk overkrop

Motorik og agility

- Træklatring
- Kravle på stammer, på en eller to ved siden af hinanden
- Balancegang på stammer i vandret eller på skrå
- Gang fra stub til stub eller sten til sten, 'jorden er giftig'
- Hop sidelæns over lav forhindring
- Hop fra side-til-side over forhindring, støt evt. arme.

Kondition

Der er skovveje og -stier i alle bredder, med jord, græs, grus, eller fjedrende muld og 'tæpper' af grannåle.

Oplagt til gang og løb, fordi det er behagelige bløde flader, der føles blide for fødder, knæ og ryg.

Trailløb, løb på smalle stier, hvor man skal holde øje med rødder og andet, er sagen for både kondition og motorik; øjne og hjerne holdes i sving.

Obs.: Pas på ujævnheder. Også om efteråret, hvor stierne er dækket af blade, der kan skjule større kviste og grene.

Motorik og balance

Går man udenfor stierne, er skovbunden meget ujævn, hvilket automatisk giver ekstratræning for proprioceptorerne, de sanseorganer, der sammen med øjne og ører holder øje med kroppens stilling og sender informationer til rygmarv og hjerne, så man kan holde balancen.

I skoven kan man balancere på stabile træstammer – men ikke tømmerstakkene; de er *ikke* til leg eller motion; de er for ustabile og farlige. Vælg hellere store væltede træer, der ligger solidt fast i skovbunden. Eller sammenboltede træstammer, hvis der er nogen.

Man kan også balancere på stubbe, og på bommene i statsskovene (foto næste side).



Styrke

I skoven kan man finde sten og træstykker, som man kan træne med på stedet. Pjecen Naturfitness giver ideer til træning med fx kropsvægt og træstumper.

I skoven er stort set alle kropsvægt styrkeøvelser mulige:

1-bens dip (foto) eller *box squat*, hvor man sætter sig og rører træstub med bagdelen, før man strækker op igen.

Eller *lunge*, fremfald, store dybe skridt fremad. Og diverse *armstrækninger* eller *planker* med kroppen på skrå; med hænder eller underarme på træstammer/stubbe eller omvendt; fødder oppe på træstamme og hænder på jorden.

Med belastning fx sten: *Dødløft*, løft til lår-hofte-højde, eller *frivend*, belastning trækkes op fra jorden og presses op over hovedet og retur. *Fremoverbøjet roning*, stå rank, læn frem, træk en tung sten/gren mod brystet og sænk. *Brystpres*, på ryggen, pres belastning lodret op og sænk.

Strækøvelser

Alle typer strækøvelser er mulige; nøjagtigt som inde.

Man kan strække ud både stående, knælende, siddende eller liggende, helst på en måtte: Pas på flåter.

Find strækøvelser på hjemmesider og YouTube. Søg bredt; de fleste øvelser kan overføres direkte til det fri.



På stranden

På stranden nyder man godt af udsigten til vandet, der er i evig bevægelse og altid smukt: I Danmark er der ca. 8.750 km km kyststrækning, så der er plads nok til alle.

Sandet giver helt særlige sanseoplevelser; er blødt og behageligt, velegnet til gang, løb, strækøvelser og yoga.

Der er dog ikke sandstrand alle steder. Mange danske strande er stenstrande. De er hverken bløde eller lette at bevæge sig på. Til gengæld giver de muligheder for anden træning og ekstra balancetræning.

På mange strande er der store sten og små sten. De store kan bruges til balancering; i så fald bør man først tjekke, at de ikke er fugtige, da de så er ekstremt glatte.

Mindre sten kan bruges til løft og kast og almene styrke træk- og presøvelser. Sten kan agere håndvægte, men de vejer forskelligt, så skift sten i hænder fra sæt til sæt.

Nogle strande har kæmpestore flader, der kan bruges til lege, boldspil, stafetløb og stjerneløb.

Andre har klitter, der giver mulighed for bakketræning, der kan mærkes.

Flere steder er der kortere eller længere trapper til og fra stranden; dvs. gode chancer for intensiv trappetræning.

På stranden: Hvad må du (ikke)?

- Du må færdes til fods langs stort set alle strande og klitfredede arealer hele døgnet. Også selvom stranden er privatejet.
- Du må opholde dig på strande og klitfredede arealer i kortere tid dvs. ikke over en dag, men det må gerne være i nattetimerne.
På privatejede strande skal der mindst være 50 meter til ejerens beboelse, for at du må slå dig ned.
- En god tommelfingerregel er, at du må færdes og opholde dig på strande, der består af sten og sand.
Har stranden karakter af en have, skal du ud i vandkanten, for at du lovligt må passere.
- Du må overnatte på stranden, men ikke i telt o.l. Du må gerne etablere et primitivt ly eller overnatte under åben himmel. Husk, at der skal være mindst 50 meter til ejerens beboelse på privatejede strande.
- Du må bade ved stort set alle strande. Tager du ophold på stranden, skal du huske, at der skal være mindst 50 meter til ejerens beboelse, hvis stranden er privatejet.
- Du må gerne bade uden badetøj på strande, medmindre det udtrykkeligt er forbudt det pågældende sted. Vis hensyn til andre og husk disse råd ved nøgenbadning.
- Du må samle blomster, frugter, strandkål og tang mv., langs stort set alle strande. Du må tage til eget brug – omkring en posefuld.

- Du må lave bål og bruge kogeapparater på stranden, hvis der ikke er bevoksning. Bål kan dog være forbudt. Tjek brandlovgivningen og kommunens brandvedtægter.
- Du må lægge din båd uden motor op på stranden, hvis du vil gøre kortvarigt ophold; for eksempel din kajak.
- Du må ride på strande og klitfredede arealer fra den 1. september til 31. maj, hvis der er lovlig adgang. Det vil sige, at du skal kunne komme til stranden ad veje og stier, hvor ridning er tilladt.
- Du må ikke ride i bevoksninger, hvis stranden er klitfret. På andre strande må du kun ride hen over bevoksninger for at komme til den ubevoksede del af stranden.
- Du må gerne cykle og ride på lovligt anlagte veje langs kysten.
- Du må gerne køre med motorkøretøjer på nogle strækninger langs den jyske vestkyst, hvor stranden er udlagt som offentlig vej.
- Du må ikke opholde dig eller færdes på strande som er udlagt som have eller inddraget under erhvervsvirksomhed før 1916.
- Du må ikke opholde dig eller færdes på strande som fungerer som have- eller forsvarsanlæg.
- Din hund skal være i snor i perioden fra den 1. april til den 30. september.



Kondition

Løb og gang i sand er tungt; det kræver mere arbejde, så energiforbruget ryger i vejret. Samtidig er underlaget varieret og uvant. Bevæg dig gerne i både vådt og tørt sand og i klitterne for ekstra udvikling af motorikken.

Føles det hårdt? Det er en fordel:

Sådan opbygger man overskud; efterfølgende føles træning på fast, stampet, jord meget nemmere!



Oplagt konditionstræning er gang, løb og puls, aerobic, dvs. varierede konditionsbevægelse som hop, twisthop, squat jump (bøj og hop), lunge jump (forskudt hop), lave og høje spark, knæløft, hælsark, sprællemandsshop m.m.:

- I vandet (vandkanten)
- I fast (vådt) sand
- I blødt sand

Motorik

Ud over leg, spil og idræt kan man i vandet og i sandet lave balanceøvelser i et ustabil miljø.

Stranden giver også plads til eksperimenter med sværere balancer fx acro og partner yoga; find ideer på YouTube.

Frygt ikke. Sandet er blødt at lande i, hvis man vælter.

Kredsløbsøvelser

- Løb i vand, vandkant (fast eller vådt sand) og sand
- Løb baglæns når muligt
- Løb i klitter, op og ned
- Puls step op, skiftevis højre, venstre, på tør sten/bænk

Styrkeøvelser

- Dødløft, løft af træ eller sten, fra jord og op (med kontrol)
- Squat, frit eller med træstykke eller sten over hoved
- Rygstrækning, på mave (eller stående), løft-sænk overkrop
- Bodyrow m/makker: A: Stå i sumosquat. B (aktiv): Lig på ryggen mellem A's ben, fat om A's håndled. Bøj-stræk arme.
- Armstrækning på skrå, hænder på sten
- Rygstrækning, på mave, løft overkrop, eller stå; *tjenerbuk*
- Mavebøjning eller benløft, på ryggen eller hængende

Motorik og agility

- Balancer i vandet og sandet
- Balancer på sten
- Balancegang fra sten til sten, 'jorden er giftig'
- Hop side-til-side over lav forhindring fx væltet træ
- Hop side-til-side over forhindring, støt arme, ben over

Styrketræning

Ved vandet kan man finde små og større sten, som man kan træne med på stedet. Eksempler:

Dødløft, løft til lår-hofte-højde, eller *frivend*, sten løftes op fra jorden, presses op over hovedet og retur.

Goblet squat, benbøjning, hvor man med begge hænder holder en tung sten som en krukke, *goblet*, foran brystet.

1-arm row. Knæl, læn overkrop 45-90 grader frem, lav ro-bevægelse med den ene arm med en sten i hånden.

Skulderpres med sten, en arm ad gangen, eller begge hænder; sten vejer forskelligt, skift hånd efter et sæt.

Kast (slå evt. smut) for overkrops- og mavemuskler: Kast kun når der er fri bane; når kysten er klar.

Smidighed

Yoga og stretching fungerer fint i sandet. Prioriter stående strækøvelser eller – hvis sand i håret og tøjet ikke er et problem – siddende og liggende øvelser.

Er det en strand med et større fast, fladt sandområde, er der mulighed for mobility øvelser med rulninger og dyrebewægelser, animal movements, med kryben og kravlen, der både øger bevægeligheden, træner motorikken og styrke-udholdenheden; effektiv dynamisk core træning.

<https://youtu.be/VUTXVsxr6xs?si=yPgtKSGdd1iFm5r7>



Outdoor fitness i fitnessparker

Fitnessparker er træningspladser med få eller mange mere eller mindre enkle redskaber. De findes i parker i byrum og i forstæder tæt ved eller i den fri natur. Nogle steder, ikke alle, er der skilte, der viser, hvordan udstyret bruges (foto: Træningspavillon). Alternativt kan man spørge andre på pladsen eller hyre en træner.

Udstyret falder overordnet i fire kategorier til træning af:

- **Kondition**
- **Styrke**
- **Balance (motorik)**
- **Smidighed**

Der er dog også en del udstyr, der kan bruges til øvelser for 2-3 fysiske områder samtidigt, fx box hop op på bænk (for puls og styrke) og et-bens dip (for styrke og balance). Man kan prøve sig frem, og finde egne alternativer.

DK4 (betalingskanal) har en udsendelse "Fitness i det åbne rum", hvor jeg fortæller om udendørs motion og viser udvalgte øvelser. Alle er beskrevet her i bogen.



Kondition

Fitnessparkers *cardioudstyr* er sjovt, fx sving med ben og arme med lav vægt, men har ofte begrænset effekt. Vil man forbedre konditionen mærkbart, er sjipløb, løb, gang eller steptræning, hvor man træder op på trappetrin, kantsten, stubbe eller sten, for det meste mere effektivt. Eksempler:

Jog/wog/powerwalk: Rundt om pladsen eller området. Forlæns, baglæns og sidelæns bevægelse. I lineære eller cirkulære baner eller i mønstre.

Step: Op og ned i 1 minut, højre ben starter hver gang, så 1 minut, hvor venstre ben starter. Gentag. Eller: Skift startben for hvert trin, op, op, ned, ned-og-støt.

Sjip: På plane flader, asfalt, beton eller gummigranulat, kan man sjipløbe. Sjipløb er ikke kun for boksere, men også børn, unge, voksne og ældre, der ønsker intensiv kredsløbstræning indenfor en kort, overskuelig tidsramme.

Fordelen ved sjipløb er, at selvom man jogger og hopper, befinder man sig tæt ved underlaget, dvs. at impact er relativt lav, og man træner både kredsløb og motorik. Man kan jogge, løbe, hinke, hoppe og lave knæløft, spark, bensving og andre variationer og kombinationer. Start med 3-5 minutter og øg med tiden til 30 minutter.



Styrke

Mange udendørs maskiner yder for lav modstand. Hvis man med lethed kan tage flere end 12-16 repetitioner i træk, er styrkeeffekten minimal; så kan det bedre betale sig at lave andre øvelser fx med kropsvægt:

Squat (benbøjninger), støttet sidehop (foto), *push-ups*, armstrækninger (evt. skrå med hænder på bænk), *pull-up*, kropshævninger samt rygstrækninger og mavebøjninger.

Nogle steder er der stativer, der kan bruges til diverse øvelser. Alene det at holde fast og hænge i armene træner fingermusklerne og strækker skuldrene og kroppen behageligt. Er det nemt, kan man træne hofter og mave med *leg raises*; hængende benløft med løft af strakte eller bøjede ben. Eller man kan trække sig op i armene, *pull-up*, kropshævninger, for ryg og arme. Den øvelse kan laves på en nemmere måde ved lave stativer, hvor man hænger skråt med kroppen og støtter fødderne eller hælene på jorden, *reverse body row*.

Man kan bruge TRX slynger, der fæstes på træer eller stativer, så øvelserne kan gøres lettere eller tungere.

Se videoklip med udvalgte outdoor fitness øvelser her: www.youtube.com/MarinaAagaard, outdoor playliste.



Balance

På outdoor fitnesspladser er der mange steder balance-redskaber som plader og bomme med fjedre eller reb, faste bomme eller stubbe.

Balancering træner ikke kun motorikken: Kropskorsettet, coremusklerne arbejder, når man er i ubalance.

Grib enhver chance for balancetræning: Tag udfordringen op og afprøv så mange balancer og redskaber som muligt.

For ekstra motoriktræning, *agility*, behændighedstræning, kan man klatre over, kravle under og krybe igennem forhindringer: Alle tiders træning også for voksne og ældre.

Smidighed

Strækøvelser i det fri, fra simple stræk til avanceret yoga, giver velvære og virker afstressende:

Åndedrættet bliver roligt, musklerne slapper af og det er lettere at strække ud – dog ikke i kulde:

Statiske stræk, der holdes i 30-60 sekunder, føles *ikke* behagelige i koldt vejr. Spænd ud indenfor i stedet.

Strækøvelser kan foregå stående, siddende og liggende, enten uden udstyr eller med træer, bænke, borde, sten eller stativer til at sidde på, støtte på eller strække på. At hænge i armene giver et dejligt ryg- og skulderstræk.

Natur på recept

Natur på recept er et nyere natur-sundhedskoncept. Ifølge Vid&Sans: Føler man sig nemlig udbrændt og stresset, kan det skyldes, at man får for lidt natur. Bare 5 minutters natur om dagen har en målbar effekt på ens velbefindende. Sammenhængen mellem natur-ophold og mental sundhed er gammel viden. Men først i de seneste årtier, har man forsket systematisk i den. De sundhedsmæssige og mentale gevinster hænger bl.a. sammen med, at naturen påvirker vores hjerne- og kropsfunktioner. Den roligere vejtrækning stimulerer fx nervus vagus, der bl.a. er forbundet til hjerte, luftveje og mavesæk. Og mødet med naturens stor-slåethed kan fylde hjernen med hormonet oxytocin, der fremmer indlæringen.

Skovbadning, shinrin-yoku, udnytter netop det. Det, man bader i, er sanseoplevelser, mens man går, står eller sidder: Synet af træer. Lyden af bladenes raslen. Duften af skovluft. Følelsen af vind på kinder eller bark ved trækramning, en anden japansk sundhedsstrategi. Bare 10-30 minutter i skovens dybe stille ro – og mere er bedre – kan sænke pulsen og blodtrykket, reducere stress og forbedre søvnkvalitet samt mental trivsel.

Efterord

Natur på recept? Motion som medicin i det fri?

Motion er i sig selv sundhedsfremmende og at outdoor fitness, udendørs træning, i det grønne er særligt sundt, har de fleste nok på fornemmelsen.

Heldigvis kan udendørs motion med fordel også foregå i det blå, ved vandet, og i det grå, i baggårde og andre byrum.

Med bogen vil jeg gerne ans pore de, der indtil videre ikke har haft et særligt tæt forhold til ude træning, til at give det åbne rum en (ekstra) chance som motionsrum: En daglig dosis natur plus bevægelse er ren win-win.

Er man i forvejen træningsvant, kan man ret nemt flytte sin indendørs træning udendørs og da kan bogen måske give inspiration til variation af den vanlige træning.

Er man uvant ved træning, kan bogen forhåbentlig give ideer til at komme i gang med udendørs motion, øvelser og programmer, der er til at overskue og overkomme, også selvom man ikke har den store træningserfaring. Spring ud i en forfriskende, oplivende ny vane.

God træningslyst derude



A scenic landscape featuring a wooden gate in the foreground, a stone staircase leading up a grassy hill, and a large tree on the left. The sky is blue with light clouds. A semi-transparent blue box is overlaid on the right side of the image, containing the text '4 Appendiks med lister'.

4

Appendiks med lister



Appendiks

Bogen har foruden et eksempel på en træningsdagbog tre korte lister med inspiration til gå- og løbeture (uddrag fra GÅ DIG I FORM), trappetræning (uddrag fra TRAPPE FITNESS) og parkour- og fitnessparker (fra Lokale- og Anlægsfonden).

Ideelt set burde der være en oversigt over alle danske fitnessparker, men en komplet liste findes ikke endnu. P.t. kan man søge på udendørs træning og kommune: Nogle kommuner har en oversigt over lokale tilbud.

Indtil videre findes der en liste over parkour pladser, der er velegnede til allround træning, særligt hvis man er en smule træningsvant i forvejen.

Er man i tvivl, kan man finde hjælp og inspiration i enten en fitness- eller parkourapp. Afprøv med forsigtighed.

På YouTube er der tusindvis af instruktionsvideoer, der kan give inspiration til diverse former for outdoor træning. Det mest optimale er dog stadigvæk individuel vejledning ved en træner, der kan guide én til den bedste teknik på det relevante niveau i forhold til ens helbred, fysik og træningsmæssige udgangspunkt.

Motionsnatur

Dansk natur der duer – også til motion

1. Nationalparkerne. Der er fem vidt forskellige nationalparker i Jylland og på Sjælland: Mols Bjerge, Thy, Skjoldungernes Land, Vadehavet, Kongernes Nordsjælland
2. Skovene. Der er over 24.000 skovejendomme i Danmark, 124 er statsejede skove. Ideelle Naturfitness rammer.
3. Strandene. Med 8750 km kystlinje i Danmark er der plads til alle og rige muligheder for sand fitness.
4. Søerne. Der over 120.000. 1032 med et navn. Omkring flere af de store søer kan man gå, løbe, cykle og rulle.
5. Bjergene. Der er over 20 'danske bjerge' over 130 meter, hvor man kan få sved på panden opad og nedad.

Lange vandrestier – enkelte også til cykling

1. Hærvejen, 220 km fra Viborg til Padborg.
2. Øhavsstien, 220 km sti omkring det sydfynske øhav.
3. Camønoen, 175 km omkring Møn, Nyord og Bogø.

4. Kyst til Kyst Stien, 130 km fra Blåvands Huk til Vejle.
5. Bornholms Kyststi, 120 km rundt om hele kysten.
6. Gendarmstien, 84 km fra Padborg til Als.
7. Molsruten, 80 km fra Grenå til Århus.
8. Trækstien, 70 km fra Silkeborg til Randers.
9. Himmerlandsstien, 69 km mellem Løgstør og Viborg.
10. Nordkyststien, 69 km fra Hundested til Helsingør.
11. Marskstien, 54 km hele Tøndermarsken rundt.
12. Skjoldungestien, 40 km i Sjællands 1. nationalpark.
13. Himmelbjergruten, 40 km fra Ry til Silkeborg.
14. Sjællandsleden, 400 km stier på Sjælland og øerne.
15. Fjordstien; 275 km langs Roskilde Fjord og Isefjorden.

Se mere på hjemmesiderne for Dansk Vandrelaug, Naturstyrelsen, Spor, og Kløverstierne. Søg også bredt på vandreture, også kortere 5, 10 og 15 km ture.

På cykel? Danmark har 3.500 km netværk af cykelruter, de 11 nationale cykelruter, der forbinder alle dele af landet fra syd til nord og fra øst til vest.

Motionstrapper

Danmark har pga. vore bakkers maksimumhøjde på under 200 meter ingen meget lange trapper. Sådan er det.

En løsning er intervaltræning: Op og ned flere gange:

Halvlang trappe, få ture, kort trappe, flere ture.

Vær opmærksom: Flere af trapperne er naturtrapper af forvitret træ og løst sand fx ved Jernhatten, Mols, og Sønderkol, Rebild Bakker. Træn med forsigtighed.

Andre steder er det mere sikkert: På nye stål- og betontrapper som fx CopenHill og P-Huset Lüders løbetrappe.

Danske trapper

Over 300 trin (h.m. er højdemeter):

1. Maglevandstrappen. Møns Klint ~ 494 trin. 99 h.m.
2. Copenhill, højre trappe, 491 trin, venstre, 403, 85 h.m.
3. Grårygtrappen. Møns Klint. 468 trin. Ca. 100 h.m.
4. Sindbjerg, Stoubjerg. Sejs. 317, 138, 153 trin. 50 h.m.

Over 200 trin:

5. Chr. Winthersvej-Gl. Kongevej. Vejle. 289 trin. 35 h.m.

6. Tyrelodspynten. Sdr. Villavej, Vejle. 263 trin. ~35 h.m.
7. Bovbjerg Fyr Trappe. Til stranden. 242 trin. ~33 h.m.
8. Eternitten. Til Vandbakken. 242 trin. 41 højdemeter.
9. Munkebjerg. Bag hotel. Vejle. 238 trin. 44 h.m.
10. Jons Chapel. Syd for Vang, Bornholm. 224 trin. 50 h.m.
11. Jernhatten. Mols. 220 trin. Ca. 40 h.m.

Over 100 trin:

12. Sønderkol, Nørrekol. Rebild. 181+133 trin, 169 trin.
13. Esterhøj. Høve. Sydsjællands Odde. 164 trin. 30 h.m.
14. Maglesø. P-plads. Syd for Holbæk. 147 trin. 32 h.m.
15. Daugbjerg Dås. P-plads. 144 trin. Ca. 34,5 h.m.
16. Lüders løbetrappe. Lüders P-Hus, København. 137 trin.
17. Nakkehoved fyrtårn. Nordsjælland. 128 trin. 22 h.m.
18. Helligdomsklipperne. Bornholm. Flere trapper, 124 trin.
19. Ørnerede trappen. Syd for Århus. 121 trin. 25 h.m.
20. Stevns Klint (UNESCO). Højerup kirke. 110 trin. 24 h.m.



Fitnessparker

På nogle kommuners hjemmesider er der oversigter over de lokale fritids- og naturtilbud. Desuden kan man søge på udstyrsproducenters hjemmesider, hvor der i flere tilfælde vises øvelseseksempler (brugen af udstyret) og adresser på fitnessparker:

Søg fx på Kompan, Tress, TræningsPavillonen, Noord, Norwell, Unisport, Boel Denmark m.fl.

På Idrættens Analyseinstituts hjemmeside er der et kort over sport- og motionsfaciliteter i Danmark. Det omfatter også fitnesscentre med outdoor fitness faciliteter:

<https://www.idan.dk/projekter/facilitetsdatabasen/>

På de næste fire sider er der en oversigt over parkour pladser i Danmark (Lokale- og Anlægsfonden).

Mange af pladserne har enkelt udstyr, betonblokke og stativer, der er kræver parkour færdigheder, for at man kan udnytte området bedst muligt. Det er dog altid muligt at lave en eller anden form for motionstræning med skalerbare kropsvægtøvelser.

Er mulighederne ikke umiddelbart indlysende, kan man spørge sig for. De fleste steder er de andre trænende, når de holder pause, meget villige til at hjælpe.

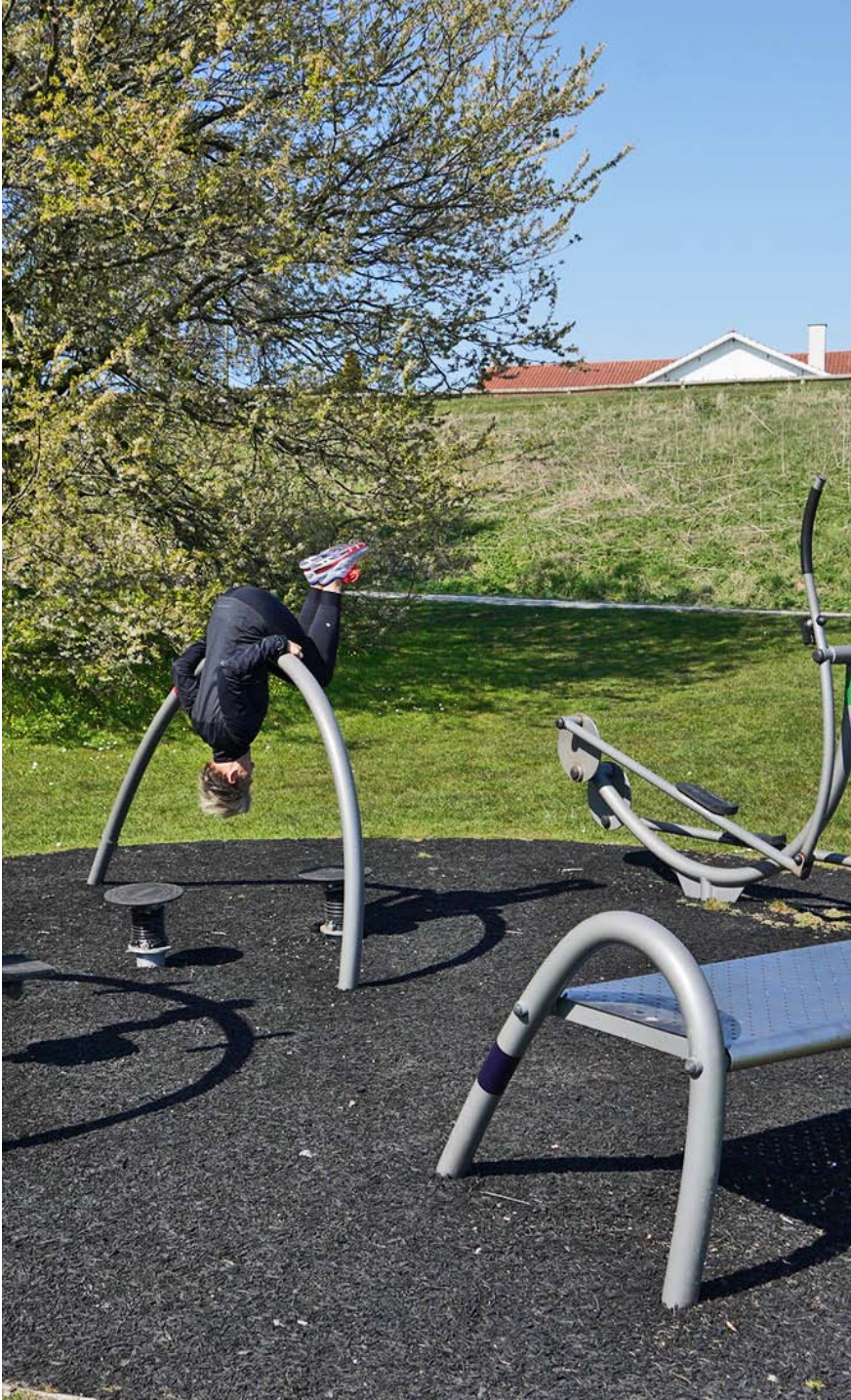
Parkour pladser i Danmark (efter anlægsår)

- 1 Gerlev Parkour Park 2007 Gerlev Idrætshøjskole, Skælskør Landevej 28, Slagelse
- 2 Radiatorfabrikken 2008 Radiatorfabrikken, Hørkjær 1, 2730 Herlev.
- 3 Parkour Parken (JiYo Parken) 2009 PLUG N PLAY, Asger Jorns Allé, København S
- 4 Havnen 2009 Finlandkaj 8, Odense C
- 5 Sorø Parkourbane 2009 Sorø Gymnastikhøjskole, Topshøjvej 50, Sorø
- 6 Bevægelseshjørnet 2010 Reberbanegade 18, København S
- 7 Næraktivitetsanlæg 2010 Skåde Skole, Mantziusvej 5, Højbjerg
- 8 Fredericia Parkour Park 2010 Svovlsyrevej, Fredericia
- 9 Måløw Aksen 2010 Stationsvej, Måløw
- 10 Boblepladsen (Railheaven) 2010 Pasteursvej, København V
- 11 StreetMekka 2010 Enghavevej 82D, København SV
- 12 Tronholmparken 2010 Tronholmen 1, Randers
- 13 Lundby Parkourbane 2010 Lundby Efterskole, Efterskolevej 8, Lundby
- 14 Odense Street House 2010 Grønløkkevej 8, Odense C
- 15 Parkourbane 2010 Klubberne A45, Aldersrovej 45, Århus C
- 16 Farsø Skoles Parkour 2010 Farsø Skole, Skolegade 14, Farsø
- 17 Parkourbane 2011 Ringparken/Sdr. Ringvej, Roskilde
- 18 Hal21 2011 Ragnhildgade 1, København Ø
- 19 Aktiv Parkeringsplads 2011 Hvidkildevej 64, København NV
- 20 Freestylebasen 2011 Østre Kanalvej 23, Odense C
- 21 Aktivitetsstrøg 2011 Tjæreborg Skole, Stationsvej 39, Tjæreborg
- 22 Aktivitetstæppet 2011 Sletten Skole, Skolegade 12, Otterup
- 23 Musklen 2011 Gråsten Skole, Degnevænget 2, Gråsten
- 24 Bevægelsesbyen 2011 Gørding Skole, Skolegade 16, Gørding
- 25 Krydsfeltet 2011 Sct. Jacobi Skole, Pramstedvej 10C, Varde
- 26 Viborg Trial og Parkour Park 2011 Banegårdspladsen, Viborg
- 27 Parkourbanen Præstø 2011 Abildhøjskolen, Skolevej 15, Præstø
- 28 Danmarks farligste legeplads 2011 Markedspladsen, Holbæk
- 29 Multiparken mp:H 2011 Borgmester P. Christensensvej 4, Helsingør
- 30 Den aktive lomme 2011 Englyst Skolen, Skolebakken 1, Børkop
- 31 Legepladsen 2011 Himmelev Gymnasium, Herregårdsvej 30, Roskilde

- 32 Parkour anlægget 2011 Selmoseskolen, Taastrupgårdsvej 3-5, Taastrup
- 33 Parkourbane 2011 Læssøesgades Skole, Læssøesgade 24, Århus C
- 34 Parkourbanen 2011 Svenstrup Skole, Egemarksvej/Godthåbsvej , Svenstrup
- 35 Parkourbanen 2011 Hundslundhallen, Torupvej 39, Hundslund.
- 36 Parkourbanen 2011 Engesvangs Hallen, Dybdalsvej 3, Engesvang.
- 37 Pulsparken 2011 Vesterhavshallen, Kongevejen 48b, Ringkøbing.
- 38 Parkourbanen 2012 Ny Hollænderskolen, Hollændervej 3, Frederiksberg C
- 39 Parkourbane 2012 Højby Skole, Nørrelunden 20, Odense S
- 40 Railspot Rådmandshaven 2012 Rådmandshaven, Næstved
- 41 Sundbyvester Plads 2012 Sundbyvester Plads, København S
- 42 Railspot 2012 Lyng Skole, Højmosevej 2, Fredericia
- 43 Fabrikken 2012 BGI, Gramvej 3, Hornslyd
- 44 Kolding Parkour Park 2012 Junghansvej 121, Kolding
- 45 Multibanen 2012 Ranum Skole, Seminarievej 31, Ranum
- 46 Hørsholm Parkour park 2012 Vallerødgade, Hørsholm
- 47 HOP 2012 Ragnhildsgade 1, København Ø
- 48 Parkourbanen 2012 Elsted SFO, Elsted skolevej 6, Lystrup
- 49 Parkourbane 2012 Gammelbro 1, 7190 Billund.
- 50 Multibanen 2012 Overlade Skole, Skolegade 7, Overlade, Løgstør
- 51 Parkourbanen 2012 Havdrup Skole, Skolevej 51, Havdrup
- 52 GAME3 Zone 2012 Stenbjergparken, Ulkebøl, Sønderborg
- 53 GAME3 Zone 2012 Multibanen, Brøndby Nord Vej 92, Brøndby
- 54 GAME3 Zone 2012 Valdemarsvej 3, Herning
- 55 GAME3 Zone 2012 Kærene, Nørrekær 6, Rødovre
- 56 GAME3 Zone 2012 Sydbyskolen, Parkvej 109, Næstved
- 57 Parkourbane 2012 Midtfyns Efterskole, Torpegårdsvej 15-19, Sdr. Næså, Årslev
- 58 Parkourbane 2012 Søndermarkskolen, Skanderborgvej 65, Randers
- 59 Den lille forbindelse 2013 Sundholmsvej 4C, København S
- 60 SG Huset 2013 Ryttervej 70, Svendborg
- 61 Parkour & freerunning Hal 2013 Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3
- 62 Thisted Parkour Park 2013 Thy Hallen, Lerpyttervej 50, Thisted

- 63 Udsigten 2013 Ny Bagsværd Skole, Bagsværd Hovedgade 62, Bagsværd.
- 64 Køge Parkour Park 2013 Strandpromenaden 1, Køge
- 65 Teglgårds Plads 2013 Teglgårds Plads 1, Aalborg
- 66 NP Parkour Park 2013 Ungdommens Hus, Skellet 29, Næstved
- 67 Parkourbane 2013 Krakas Plads, København
- 68 Parkourbanen 2013 Hårup Skole, Delfivej 1, Hjortshøj
- 69 Unoverset 2013 Solrød Skole, Højagervænget 21-35, Solrød Strand
- 70 Parkourbanen 2013 Hedehusene Skole, Græshøjvej 4, Hedehusene
- 71 Parkourbanen 2013 Vestre Skole, Vestergade 7, Grenå
- 72 Skotlands Plads 2013 Skotlands Plads, København S
- 73 Multianlæg 2013 Mulernes Legatskole, Gillestedvej 11, Odense
- 74 Parkourbanen 2013 Ramløse Hallen, Kirsebærvej 21, Helsingø
- 75 Byens Arena 2013 Høje Gladsaxe, Søborg
- 76 Parkouren 2013 Arenaskolen, Gersager Allé 1, Greve
- 77 Parkourbanen 2013 Sønderøskolen, Kirke Værløsevej 50, Værløse
- 78 Teglgårdsgrunden 2013 Teglgårdsgrunden, Melchorsvej 13, Charlottelund
- 79 Æ -Stadion 2013 Nordby Skole, Midtbjergvej 2, Fanø
- 80 Sønder Boulevard Vest 2013 Sønder Boulevard Vest, København V
- 81 Parkourbanen 2013 Idrætsefterskolen Ulbølle, Rødkildevej 8, Vester Skerninge
- 82 Parkouranlæg 2013 Hvinginge Multipark, ml. Egeskoven/Skovsletten, Glostrup
- 83 Parkourbanen 2013 Haarby Skole, Sportsvej 16, Haarby
- 84 GameZone 2013 Egeparken, Odense NØ
- 85 GameZone 2013 Oasen Albert Ibsensvej 1, Slagelse
- 86 GameZone 2013 Sundparken, Hybenvej 2, Horsens
- 87 Parkouranlæg 2013 Hedehushallen, Charlotttegårdsvej 4, Hedehusene
- 88 Skovparkourbanen 2013 Skovskolen Nøddebo, Nøddebovej 77A, Fredensborg
- 89 Parkourbanen 2013 Solliden, Kjærstrupvej 56, Valby
- 90 Parkourbanen 2013 Torsted Skole, Sdr. Torstedvej 1, Horsens
- 91 Bølgen 2013 Kalvebod Bølge, København V
- 92 Godsbanen 2013 Godsbanen, Skovgårdsgade 3, Århus C
- 93 Parkourstativet 2013 Mølleskolen, Skanderborgvej 50, Ry
- 94 Street Arena 2014 Vestas Hallen, Marsk Stigs Vej 4, Viborg

- 95 StreetDome 2014 Christian X´s Vej 41, Haderslev
- 96 Elementfabrikken 2014 Gudenåcenteret, Kirkevej 10, Tørring
- 97 Parkourbanen 2014 Vårkjærparken 50, Viby J
- 98 Parkour anlægget 2014 Ladegårdsparken, Holbæk
- 99 Parkourbane 2014 Beh.hjemmet Donekrogen, Ivar Lykkesvej 3, Jægerspris
- 100 Slangerup Skatepark 2014 Strandstræde 28a, Slangerup
- 101 Parkouranlæg 2014 Rønbæk Idrætscenter, Ådalsvej 94, Hinnerup
- 102 Den grønne aktivitetsplads 2014 Vendelbo-Hallen, Hybenvej 34, Brønderslev
- 103 Hvidbjerg Bevægelsesanlæg 2014 Stadion/Klubhuset, Enghavevej 19, Thyholm
- 104 Multibanen 2014 Næshøjskolen, Gl.Stillingvej 424, Harlev J
- 105 Parkourbanen 2014 Kathøjskolen, Stejlhøj 6, Kalundborg
- 106 Multibane 2014 H.C. Andersensvej 5, Viborg
- 107 Parkourstativ 2014 Nordrup Farendløse IF, Farendløsevej 20, Ringsted
- 108 Parkourbanen 2014 Hullet, Ringgade 80, Struer
- 109 Voksenlegepladsen 2014 Herlev Motionslegeplads, Kommenhaven 11, Herlev
- 110 Kulturfabrikken 2014 Kultur Fabrikken, Mørupvej 1-5, Herning
- 111 Kelsø lejrens aktivitetspark 2014 Kelsø lejren, Bøgedal 4, Ans
- 112 Parkourstativ 2014 Ejstrupholm Skole, Grønningen 3, Ejstrupholm
- 113 Parkour 2014 Bankagerskolen, Bankagervej 99, Horsens
- 114 Parkourbanen 2014 Marienhoffskolen, Marienhoffvej 11, Ryomgård
- 115 Hal22 2014 Tagensvej 85D, København Ø
- 116 Parkourrail 2014 Klub'n Højvangen, Grønnedalsvej 6, Skanderborg
- 117 Multibanen 2014 Rudkøbing Skudehavn, Rudkøbing
- 118 Parkouranlægget 2015 Vadum Bypark, Søndermarken 20, Vadum.
- 119 Parkourfaciliteter 2015 Fjordskolen-Byskoleafd., Nørrevold 13, Nakskov
- 120 Multibanen 2015 Brøndbyvester Skole, Tornehøj 3, Brøndby
- 121 Parkourbanen 2015 Mørkhøj Skole, Ilbjerg Allé 25, Søborg
- 122 Ulstrup Outdooranlæg 2015 Ulstrup IF, Nattergalevej 10, Ulstrup
- 123 Parkourstativet 2015 Molsskolen, Skoletofte 17, Knebel
- 124 Parkourbane 2015 Amager Strandpark, Amager Strandvej, København S
- 125 SPARK 2015 OKS, Østerbæksvej 125, 5000 Odense C
- 126 Parkourbane 2015 Esbjerg Gymn. og HF, Spangsbjerg Møllevej 310, Esbjerg



Ordliste

ACSM	American College of Sports Medicine; udgiver internationale anbefalinger for fysisk aktivitet.
Aerob	Med ilt. Energiproces med tilstrækkelig ilt til stede til det aktuelle muskelarbejde.
Anaerob	Uden ilt. Energiproces med for lidt ilt til stede til det aktuelle muskelarbejde.
Aktiv	Med muskelaktivitet; musklerne hjælper direkte til bevægelsen fx under strækøvelser.
Borg-skala	Skala til vurdering af fysisk anstrengelse. Udviklet af fysiolog Gunnar Borg.
Circuit	Cirkeltræning, træning i serier uden pauser.
Core	Kerne. Kropsstamme. Mave- og rygmuskler. Kropsstammetræning kaldes core training.
Decline	Nedad, med hovedet nedad.
Distance	Afstand, antal tilbagelagte meter eller km.
Dynamisk	Med bevægelse.
Ekstension	Strækning, fx af et led. Ekstension af knæ.
Fitness	Af at være fit, egnet eller klar. Betyder i daglig tale allround træning fx i et fitnesscenter.
Fleksion	Bøjning, fx af et led. Fleksion af albuen.

Ordliste

Frekvens	Hyppighed. Antal træningsgange per uge.
Friktion	Gnidningskræfter fx sko mod underlag.
Funktionel	Hensigtsmæssig, med et formål.
Gentagelse	En repetition, start til slut, af en øvelse.
High impact	Med høj kraftpåvirkning på fx knoglerne.
Hvilepuls	Pulsen i hvile. Findes normalt om morgenen.
Impact	Kraftpåvirkning på kroppen.
Incline	Stigning, i naturen eller på gå/løbebånd.
Intensitet	Belastning. Hvor hård træningen føles.
Interval	Vekslen mellem hårdere og lettere perioder.
Kadence	Antal trin pr. minut. I cykling omdrejninger.
Kcal	Kalorier (kilokalorier), energi enhed.
Level	Niveau eller intensitet (på cardio-maskiner).
Longevity	Lang levetid fx via diverse sundhedstiltag.
Low impact	Med lav kraftpåvirkning på fx knoglerne.
Maks. puls	Maksimalpuls. Højeste puls, man kan have.
Mindfulness	Opmærksom væren. Fokus på tilstedeværelse i nuet uden at lade sig forstyrre af tanker o.a.
Neutral	Normal ledstilling, led ikke bøjet eller strakt.

Ordliste

Overload	Over-belastning, ekstra belastning, så kroppen reagerer positivt på træningen.
Parkour	Bevægelsesform, hvor man bevæger sig i (lige) igennem byrum, over alle forhindringer.
Passiv	Uden muskelaktivitet; ydre kræfter hjælper med bevægelsen fx under strækøvelser.
Progressiv	Gradvist stigende, progression.
Pulsur	Ur med sensor, der registrerer pulsen.
Repetition	Gentagelse af en øvelse.
Restitution	Genopbygning. Hvileperiode; krop styrkes.
Restitutions-puls	Pulsen umiddelbart efter træningsstop. Et hurtigt pulsfald er tegn på god form.
Statisk	Uden bevægelse, stillestående.
Sæt	En gruppe af gentagelser, repetitioner.
TRX® slynger	Remme med stropper til allround træning.
Træning	Målrettet motion, eller fitness, ved en vis intensitet, anstrengelse.
Walk	At gå, gang eller gåtur på engelsk.
Wearables	Kropsbåret måleudstyr fx fitnessstrackere.

Træningsdagbog

Dag	Kondition	Styrke	Motorik	Mobilitet
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Træningsdagbog. Skriv evt. data (tid, skridt, km, antal, sæt) ind, kryds af for gennemført, eller vurder, skriv et tal fra 1-10, eller tegn en glad, o.k., sur smiley. Eller lav note om træningen: Hvordan havde humøret og kroppen det?

Træningsdagbog

En logbog eller træningsdagbog kan hjælpe med til at skabe overblik over indsatsen, ugens samlede træningsvolumen, og motivere til fortsat eller øget fysisk aktivitet. I eksemplet på modstående side er der en kolonne for hver aktivitetsform: Kondition, styrke, motorik (inklusive balance) og mobilitet. Nogle dage laver man måske kun en type træning, andre dage blandet træning, hvor man kommer omkring det meste. Eller man vælger måske mikrotræning med flere korte pas fordelt over dagen.

Man kan selv tage tid, måle distance og beregne antal skridt. De fleste fitnessstrackere, skridttællere, pulsøre og apps har dog løbende måling, så man når dagen eller ugen er omme kan aflæse tal på trackeren eller en app.

Fitness tracking og træningsbøger er ikke strengt nødvendigt; det kan man gøre brug af, hvis man har lyst. Særligt hvis man maksimalt træner 2-3 gange om ugen, er det nogenlunde nemt at huske hvornår, hvordan og hvor meget, og man overbelaster typisk ikke sig selv. Men bliver man ivrig og træner meget, 5-7 gange om ugen, kan et ugeskema eller en anden form for oversigt give et overblik, så man ikke træner for meget af det samme uden pauser og variation. Alt med måde eller planlagt nøje, så overtræning undgås.

Litteratur og referencer

Hjemmesider

aktivsundhed.dk

bevaegdigforlivet.dk

danskebjerge.dk

danskvandrelaug.dk

friluftstraadet.dk

health-calc.com

marinaaagaardblog.com

naturstyrelsen.dk

opdagdanmark.dk

openstreetmap.org

outsideonline.com

spor.dk

sundhedsstyrelsen.dk

udinaturen.dk

vidensraad.dk

viewranger.com

vorespuls.dk

Bøger

ACSM: Guidelines for Exercise Testing and Prescription

Debb, J (2020): Træn med naturen (Foreningen KulNatur)

Geisling PQ (2017): Naturen på recept (Gyldendal)

Hansen, A, Sundberg, CJ (2015): Motion som medicin (NNF)

Hartvig S, Sørensen J (2020): Vi er natur (Muusman's)

Helge, J W: Idrættens træningslære (Munksgaard)

Løwenstein P, Boysen-Møller J (2014). Svinetræning (Turbine)

Malling S (2020): Træn i det fri (Strandberg Publishing)

Michalsik, LB, Bangsbo, J (2018): Optimal træning
(DIF, Danmarks Idræts-Forbund)

Naturstyrelsen: Naturfitness

Olsen A-M, Tybjerg HB (2021): Motion i naturen (Frydenlund)

Pedersen, B K (2018): GÅ-BOGEN (Gyldendal)

Pedersen, B K (2003): Recept på motion (NNF Arnold Busck)

Sundhedsstyrelsen (2018): Fysisk aktivitet - håndbog om
forebyggelse og behandling. Opdateret udgave

Aagaard, Marina (2007): Fitness - i bedre form (Aagaard)

Aagaard, Marina (2020): Gå dig i form (Aagaard)

Aagaard, Marina (2023): Løb dig i form (Aagaard)



Om forfatteren

Marina Aagaard

Master of Fitness and Exercise, Syddansk Universitet, lektor og foredragsholder for bl.a. Folkeuniversitetet, med speciale i sundhed og træning samt motivation og vaner. Ad hoc fagkonsulent for virksomheder og medier. Tidligere ekstern lektor i idræt (krop, dans, musik, og fitness) på Aalborg Universitet, gæsteforelæser på Syddansk Universitet, forbundstræner og VM dommer i AER Gymnastics, og konsulent for Danmarks Gymnastik Forbund, Danmarks Idræts-Forbund.

For DGI har Marina afholdt en lang række fitnesskurser, bl.a. om outdoor fitness.

Marina var igennem 15 år ansvarlig for diplomtræneruddannelsen i fitness og personlig træning på Danmarks Trænerskole og Trænerakademiet, Aalborg, i dag censor.

Hun er forfatter til en serie på 30 fagbøger om sundhed, træning og testning og har skrevet over 3000 artikler om motion til fagblade, magasiner, aviser og blogs.

Marina bor sammen med sin mand ved Kalø Vig nær Nationalpark Mols Bjerge, hvor hun dagligt går, løber eller styrketræner ude. Andre interesser omfatter musik, dans, fitness, trappeløb, tegning og fotografering.

Fitnessbøger

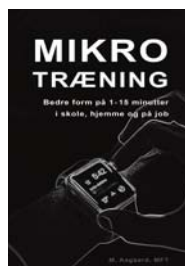
Holdtræning - motivation, metodik og målrettet træning

Overblik over træningsplanlægning og programlægning. Praktiske anvisninger med afsæt i alle former for holdtræning i puls/aerobic, fitness, dans og idræt. Nyttig, gennemillustreret instruktørhåndbog om alle områder af holdtræning - og *small group training* - bl.a.: Musik og lyd, planlægning og undervisning. 388 sider.



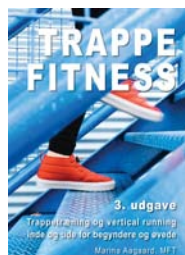
Mikrotræning - bedre form på 1-15 minutter i skole, hjemme og på job

Populærbog med introduktion til mikrotræning som tidseffektiv og sund metode for såvel begyndere som øvede. Om hvad, hvorfor og hvordan. Med varieret motion og træning med lav, moderat eller høj intensitet, til afspænding eller forbedring af styrke og kondition. 100 programmer fra 1-15 minutter. Gennemillustreret. 201 sider.



Trappefitness - trappetræning og vertical running (e-bog)

Håndbog om trappetræning som motion og elitesport. Effektiv høj-intensiv træning og intervaltræning for løbere og fitnessentusiaster og andre, der vil forbedre konditionen. Om trappetræning, trappeløb, trappe-øvelser i low og high impact. Med træningsprogrammer og fortællinger fra nogle af de ikoniske trappeløb. Desuden en liste over de længste danske trapper til træning og oplevelser. 100 sider.



Løb dig i form - sundere og lettere og gladere med nemmere løbeprogrammer

En bog der giver en introduktion til løb på start- og let øvet niveau med inspiration til udvikling af bestående løbetræning, så den bliver sjovere og mere effektiv. Om løb for sundhed, præstation og vægttab. Teknik og sikkerhed. Energiforbrug tabeller og 10 løbe-programmer. Gennemillustreret. 266 sider.



Fitnessbøger

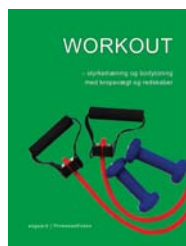
Muskeltræning – øvelser & variationer, 3. udgave

Populær opslagsbog med muskeltræningsøvelser. Ingen baggrundsstof – se WORKOUT bogen – kun øvelser. Fra isolationsøvelser til komplekse øvelser til brug i en-til-en- og holdtræning, fra begynder til øvet niveau. Med kropsvægt, vægte, stænger, elastikker, tubes/bånd og store bolde. Afsnit om makkerøvelser. Over 500 øvelser. 337 sider.



Workout – styrketræning og bodytoning med kropsvægt & redskaber (e-bog)

Håndbog om holdstyrketræning, især indendørs, men de fleste øvelser kan overføres til outdoor træning. Om programlægning, øvelser, sammensætning og teknik. Fra isolationsøvelser til funktionel træning, fra en-til-en- til holdtræning. Træning med kropsvægt, vægte, stænger, elastikker, tubes og bånd. Gennemillustreret. 235 sider.



Gå dig i form – guide til flere skridt, den gode gåtur og gang som motion, fitness walking

En bog om alle væsentlige områder af det at gå som motionsform for krop og psyke. Om skridt, skridtanbefalinger, energiforbrug, kondition og væggtab. Inspiration til mere gang og flere gåture. Skridtantal-tabller og oversigt over de længste danske vandreruter og 10 gå-programmer. Gennemillustreret. 296 sider.



Fitness – i bedre form på kortere tid

Populærbog om motion og fitness for begyndere og let øvede. Overblik over hovedområderne indenfor fitness: Kondition, koordination (balance), styrke og smidighed. Med brugbare tips til sund allround fysisk fitness. Med effektive øvelser og opgør med træningsmyter, så fejl og overtræning undgås. For bedre træning i fitnesscenter og hjemme. 125 sider.



Outdoor fitness

Allround udendørs træning
i naturen, fitnessparker og byrum

Træning i det fri, på egen hånd eller med andre, har samme positive effekter som indendørs træning og desuden flere ekstra fordele for krop og sind: Dagslys, frisk-luft og sanseoplevelser, der løfter energiniveau og humør, og fremmer god nattesøvn.

Bogen omhandler fitness i det grønne, det blå og det grå; byens beton. Hvert sted har sine fordele og begrænsninger – hvad må man (ikke)?

Alle steder er der mulighed for varieret motion. Endda ganske gratis 24/7.

Bogen viser effektive sundheds- og præstationsfremmende øvelser til bedre udetræning målrettet kondition, styrke, motorik (balance) og mobilitet med programmer til begyndere og øvede.

En praktisk guide for trænere, motionsvejledere og andre med interesse for udendørs motion.

Af Marina Aagaard, Master of Fitness and Exercise, foredragsholder og forfatter til 30 bøger om motion.

ISBN 978-87-92693-21-1
marina aagaard | aagaard