



Förslag, revidering av träningsformer i FYSS



Författare

Ann-Gerd Bergdahl, idrottskonsulent, Gästriklands Idrottsförbund, Gävle
Sven Svensson, idrottskonsulent, Hallands Idrottsförbund, Halmstad

Aerobics /Gruppträning

Aerobics eller gruppträning används ofta som samlingsnamn för flera olika träningsformer i grupp till musik. Inom aerobics/gruppträning finns det olika inriktningar. Det finns lokala variationer på hur man benämner de olika passen. Här förklarar vi några huvudgrupper.

Utrustning;

Bra stabila inneskor och sköna kläder.

Konditionsklasser:

Här inleds passet med uppvärmning som följs av konditionsträning. Den delen baseras på ett antal grundsteg som sätts ihop till stegkombinationer. Det finns olika svårighetsgrader att välja mellan. Se respektive anläggningars aktivitetsbeskrivningar. Därefter varvar man ner och ibland ingår även styrketräning för kroppens stora muskelgrupper. Passet avslutas med stretch.

Ex på sådana pass är: aerobics (med och utan hopp), high/low (med och utan hopp), low impact (utan hopp), dansaerobics, funk, salsa aerobics, step up (använder den vertikala träningen genom att kliva upp och ner på en låda), osv.

Träningseffekt:

Allsidig träning av framför allt kondition, koordination samt rörlighet. I vissa pass även styrketräning för kroppens stora muskelgrupper.

Styrkeklasser:

Uppvärmning, och ibland en kort pulshöjande del, därefter kommer allsidiga styrkeövningar. Som redskap för styrketräningen används hantlar, skivstänger (bodybars), gummi-band och den egna kroppsvikten.

Ex på sådana pass: Bodytoning, muskelklass, styrkeklass osv. BodyPump är en förkoreograferad styrkeklass där uppvärmningen består av en genomgång av de övningar som ska komma.

Träningseffekt:

Allsidig träning med fokus på styrketräning men ger även rörlighet och koordination.

Boxklasser:

Det finns olika varianter av denna träningsform. Man jobbar oftast i par där den ena övar slag och ibland sparkar, kickar och kombinationer mot ”kuddar” (mitzar) som partnern håller upp. För det mesta ingår styrkeövningar i passen. De flesta boxklasser innehåller en blandning av flera olika ”kampsporter”. Träningen sker i grupp till musik. Inga förkunskaper krävs och var och en jobbar efter sin egen förmåga.

Exempel på sådana pass är Box, Boxing, Boxercise, Box & kick, Aerobox m.fl. BodyCombat är en förkoreograferad ”skuggboxnings”-klass, mot en tänkt motståndare utan handskar och mitzar.



Träningseffekt:

En allsidig och varierad träningsform där man tränar kondition, koordination och styrka.

Cykling, Spinning:

se separat kapitel om cykling.

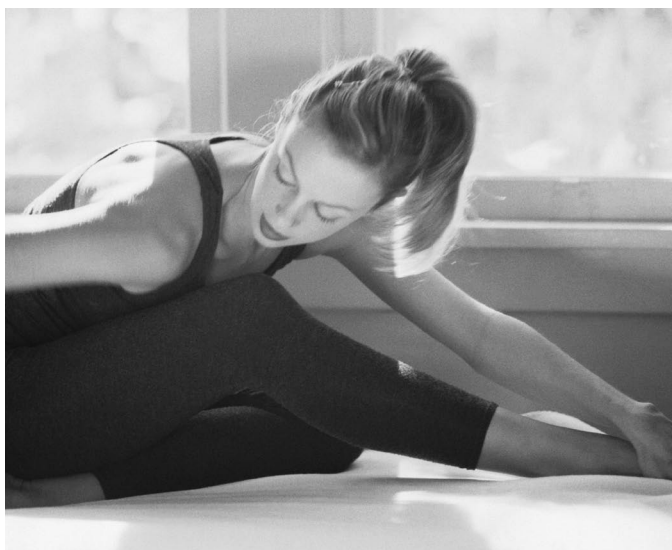
Avspänningsträning

Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på stress. Det är ett bra sätt för att bli mer rofylld och få balans och harmoni i kropp och själ. Här har vi samlat några träningsformer som speciellt har den inriktningen.

Qi Gong:

Qi Gong är en gammal kinesisk läkekonst som utövas av miljontals kineser i hälsofrämjande syfte enligt den traditionella kinesiska medicinens filosofi. Qi Gong kombinerar mjuka och långsamma rörelser med avslappning, koncentration och andningsövningar för att stärka och balansera livsenergin i hela kroppen.

Qi Gong är ett redskap för avslappning och för att reducera stress.



Tai-chi:

Tai-chi är ursprungligen en kinesisk kampsport som utvecklats till en gymnastikform. Genom långsamma rörelsemönster och andningsövningar tränas styrka, koordination, smidighet och balans. Tai-chi kombinerar övningar av kropp, psyke och livsenergi som anses leda till ökat välbefinnande och en utveckling till ett mer medvetet, balanserat och harmoniskt liv.

Yoga:

Yoga betyder helhet och är olika metoder för att få balans i livet. Ett träningspass består av ett antal olika övningar, vissa är lätta och andra lite svårare. Det går alltid att göra övningarna så att de passar en själv. Övningarna kombineras med andningen. Yoga finns i många olika varianter och tränar styrka och smidighet. På senare tid har även begrepp som Power Yoga och Fitness Yoga kommit.

Zenergy:

Energin i karate och det andliga lugnet i zenmeditationen ligger som grund till övningarna.

Snabba, dynamiska rörelser blandas med lugna moment där båda bidrar till att ladda kroppen med energi. Andningen är en viktig del i övningarna.

Det är inte bara övningar för att svettas och öka förbränningen utan ett medvetet sätt att ta ansvar för sig själv, insida som utsida.

Bollspel

Bollspel intresserar många människor, är välkänt av de flesta och tillgången på aktiviteter är stor. Fotboll och innebandy är de bollspel som har de flesta utövare på motionsnivå (1). Bollspel är en effektiv motionsform som dessutom har ett stort socialt värde där utövaren är aktiv tillsammans med andra. Under förutsättning att lämplig intensitet hittas och att aktiviteten inleds med ordentlig uppvärmning, kan bollspel vara en lämplig träningsform. För många män är bollspel den motionsform som intresserar dem mest. Fotboll, innebandy, bandy, basket, handboll, ishockey, korpockey, rinkbandy och volleyboll är kända bollspel med stor utbredning.

Tränings effekt:

Bollspel ger konditionsträning och styrketräning, främst för lår- och vadmuskler, samt träning för rörlighet och koordination.



Cykling/spinning

Cykling innebär en förflyttning med cykeln (landsvägscyklning, mountainbike etc.) medan spinning eller spincyklning innebär stationär cyklning (2). Spinning bedrivs på många träningscentra/gym och som regel i grupp med en gemensam ledare och till musik. Ledaren fungerar som pådrivare, men man bestämmer själv hur hårt man vill arbeta genom att reglera cykelmotståndet.

Cykling är skonsamt mot leder och muskler vilket gör den till en lämplig konditionsaktivitet för den otränade att börja med. Vid cykling behöver man inte bära hela sin egen vikt, vilket underlättar för den överviktige. Det är viktigt att sitta rätt på cykeln med bl a lämplig sadelhöjd för att undvika problem för rygg och knän. Cykling utomhus ställer krav på god balans, medan spinning inte kräver detta.

Över en miljon svenskar (1) motionerar på cykel minst en gång i månaden och cykling tillhör därmed de populäraste motionsformerna.

Tränings effekt:

Cykling och spinning ger konditionsträning och dessutom erhålles styrketräning, främst för lår-, vad- och sätesmuskler.



Dans

Dans lockar nästan en halv miljon svenskar (1) till fysisk aktivitet minst en gång i månaden. Föreningar och företag som organiserar dansport, folkdans, sällskapsdans, salsa och

linedance finns över hela landet. Dans är en effektiv motionsform som även ger glädje och gemenskap för utövaren.

Träningseffekt:

Dans ger träning för kondition, koordination och rörlighet.

Golf

Golf kan alla utföra efter sina egna förutsättningar. Det finns ett handicapsystem som gör att deltagare med olika spelfärdighet kan gå samma runda. Golf har många komponenter, som teknik, stor variation i spelkrav, naturupplevelse och social samvaro som gör att många fascineras av idrotten, blir ”bitna” och fortsätter att spela.

De långa promenaderna som en golfgrunda omfattar gör att det är en bra motionsaktivitet.

På en 18- hålsbana går man i regel ca 7-10 km.

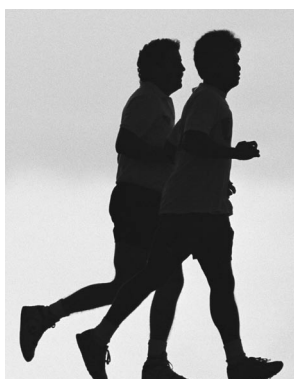


Träningseffekt:

Främst konditionsträning, effekten kan lätt ökas genom att man promenerar raskt mellan utslagen. Även koordination och viss rörlighet ingår.

Gång, vandring, jogging och löpning

Promenader är en viktig komponent för att uppnå de nationella rekommendationerna om minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen. Att försöka få in promenader vid flera tillfällen under vardagen är en bra början. Förutom de vardagliga promenaderna är gång en bra motionsaktivitet att komplettera med.



Gång

Gång är kanske för många den enklaste och naturligaste motionsformen. Gång är skonsamt mot muskler och leder och en aktivitet som de allra flesta kan utföra och inte kräver mer utrustning än bra skor. För den otränade räcker det kanske med promenader på slätt underlag, medan den mer tränade väljer en något mer kupe-rad terräng. Att gå i en kraftig uppförslänta engagerar sätes-, lår och vadmuskler kraftigt, vilket ställer stora krav på de syretransporterande organen. För den som inte kan springa, men ändå vill ha en rejäl konditionsträning, är gång på rullband med lutning ett alternativ.

Träningseffekt:

När man går engagerar man stora muskelgrupper, framför allt i benen, vilket gör det till en utmärkt konditionstränande aktivitet.

Utrustning: Sköna och stabila skor

Powerwalk

Begreppet powerwalk är vanlig gång men mer kraftfullt. Man tar med armarnas pendelrörelse på ett mer tydligt sätt. I och med det blir många av kroppens muskler aktiverade väldigt bra och det gör att det går åt mer energi än vid vanlig promenad.

Jogging och löpning

Löpning kan bedrivas året runt, såväl inne som ute, vilket gör aktiviteten lättillgänglig. Nackdelen med löpning är att den belastar muskler, senor och leder relativt hårt, vilket kan ge överbelastnings- och förslitningsskador. Välj helst skog och mjukt underlag före asfalt. Detta är speciellt tydligt på tyngre personer som i många fall bör börja med en mindre belastande aktivitet. Den som börjar löpträna bör tänka på att skynda långsamt, det vill säga börja med kortare sträckor och gradvis öka löplängd och antal träningstillfällen i veckan. Löpningen ger för många en speciell känsla och det kan för några vara en bra målsättning att kunna springa en viss sträcka utan att stanna.

Träningseffekt:

Löpning har en mycket god konditionstränande effekt eftersom det engagerar stora muskelgrupper.

Utrustning:

Bra skor anpassade för löpning.

Kampsport

Inom begreppet kampsport finns det många idrotter. De har lite olika inriktningar och karaktärer. Här tar vi upp några som har motionsverksamhet.

Många av sporterna tränas i alla åldrar och man kan börja träna i relativt vuxen ålder, t.o.m. som pensionär.

Aikido

Den japanska kampkonsten aikido tillhör det fåtal idrotter som är helt tävlingsfria. Aikido betyder vägen till harmoni med livskraften. Fastän det tränas som självförsvar, är syftet med träningen just att uppnå denna harmoni, att öva sin smidighet, koncentration och följsamhet i rörelserna. Självförsvar kan tränas av alla och i alla åldrar. Man tränar smidighet, styrka och koordination. Träningen ger också psykisk träning som tålmod, avslappning.

Boxning

Boxning i dag utövas på amatörnivå av båda könen och i olika åldrar. Många klubbar har även motionsinriktad träning för vuxna. Inte minst blir boxningen allt vanligare som koncentrations- och konditionsövning bland kvinnor. Det finns olika nivåer där man tränar mot säckar, skuggboxas eller mot en partner.

Boxningsträningen är en allsidig träningsform. Träningen ger god kondition och en gymnastisk grund och innehåller övningar för balans, rörlighet, rytm, snabbhet och koordination.



Ju jutsu

Ju jutsu betyder mjuk teknik eller följsam konst, och härstammar från feodaltidens Japan. Det kan tränas som motion, självförsvar eller tävlingsidrott. Alla kan träna ju jutsu. Man tränar en individuell idrott i grupp. Det är många kvinnor som utövar ju jutsu.

Judo

Judo är en allsidig motionssport som passar de flesta. I judons filosofi ingår att man lär av varandra. Man tränar med kroppen som redskap och nivå och styrka anpassas alltid.

Judo ger styrka, kondition, rörlighet, koordination och självförtroende.

Karate

Karate är en motions- och tävlingssport. Karate har sina rötter i 300-talets Indien och spreds till Kina. Vissa ser karate som en konst, andra enbart som motion och självförsvar. Ett träningspass har normalt tre olika moment: uppvärmningsgymnastik och uppmjukningsövningar, teknikträning och slutligen styrke- och konditionsträning

Kanot och rodd

Många människor fascinerar av friheten att ta sig fram för egen maskin i en farkost på vattnet. Kanot och rodd, ger förutom naturupplevelser, även en skonsam fysisk träning, med liten skaderisk. Kajak och canadensare paddlas med en sammansatt respektive enkel paddel. Belastningen kan lätt varieras från lågintensiv till högintensiv nivå allt efter önskemål och förmåga. Roddergometern har blivit ett populärt träningsredskap främst för inomhusbruk. Att använda roddergometer innebär dynamisk aktivering av stora muskelgrupper (både ben- och bålmuskulatur). Roddergometern är ett intressant alternativ till

löpning. Det rörelsemönster som förekommer på roddergometern har stora likheter med riktig rodd. Viktiga skillnader är dock den specifika balansen, årtekniken, som krävs vid rodd på vatten (2).

Träningseffekt:

Paddling ger balans, kondition samt styrka för armar, skuldror, mage och rygg. Rodd, både i båt och ergometer, ger kondition och styrka för armar, rygg och ben. Rodd i båt ger även balansträning.



Motionsgymnastik

Ett samlingsnamn för olika gympa-former med ledare till musik. Motionsgymnastiken är uppbyggd så att konditionsövningar och styrkeövningar varvas. Det blir intervall liknande upplägg med två eller tre pulstoppar.

Träningen är allsidig och innehåller uppvärmning, rörlighet, styrka och kondition. Passen avslutas oftast med nedvarvning, stretching och avspänning.

Musiken och ledaren är viktiga komponenter för rörelseglädjen, motivationen och som ”pådrivare”.

Kom igång gymna

Gymnastik anpassat för deltagare som har fått recept på fysisk aktivitet, är otränad eller överviktig. Enkel och lite lugnare gymna så att man hinner ta ut rörelserna.

Det finns fler gymnastikformer som är lämpliga beroende på vilken målgrupp och inriktning som passar. Tex.: bas-, rygg-, lätt-, senior-, medel-, utan hopp-, herrgymna m fl.

Tränings effekt:

Konditionshöjande, allsidig styrketräning för kroppens stora muskelgrupper, koordination, rörlighet och balans. Har en hög glädjefaktor.

Utrustning:

Stabila gymnastikskor. Sköna kläder efter tycke och smak.



Orientering

Orientering är en idrott där man använder karta och kompass för att hitta vägen mellan olika kontrollpunkter i terrängen. Passar lika bra för den som vill gå , jogga eller springa. Det finns klasser för alla, från extrema elitlöpare till nybörjare och motionärer. Åldersindelningen sträcker sig från 10-årsklasser upp till 90-årsklasser.

Naturpasset.

Det står för en trivsamt skogsvistelse med kartan i handen. Det är kartan som är ”passet” till naturen och orienteringskontrollerna. Naturpasset arrangeras av orienteringsklubbar runtom i landet. Klubbarna har satt ut ett stort antal orienteringskontroller i lättillgängliga skogspartier som sitter uppe från vår till höst. De flesta kontrollpunkterna är lätta att hitta, några lite svårare.

Kontrollerna kan besökas när som helst, ensam eller tillsammans med familjen eller någon kompis. Det finns ingen tidtagning. Man visar att kontrollerna besökts genom att stämpla kontrollkortet. Naturpasset lämpar sig bra för motionären och nybörjaren.

Tränings effekt:

Att röra sig i skog och mark ger en allsidig träning. Konditionen förbättras samtidigt som man tränar balans och koordination vid förflyttning i ojämn terräng. Naturen har en lugnande inverkan på de flesta av oss vilket kan vara bra vid upplevelse av stress.

Precisionsidrotter

Bangolf, boule, bowling, curling, frisbee och varpa är exempel på idrotter som är både sällskapsspel och sport. Samtliga aktiviteter kräver koncentration och ger fysisk aktivitet av varierande grad. Idrotterna ger sina utövare en hög glädjefaktor (2).

Bangolf, som från början hette minigolf, går ut på att med så få slag som möjligt slå en boll från utslagsplåten till hålet (koppen) som ligger i banans avslutning. Bangolf spelas efter fastställda regler, vilket innebär att bollen ska passera genom eller förbi vissa hinder innan den går i koppen.

Boule spelas antingen tre mot tre (trippel), två mot två (dubbel) eller en mot en (singel). I trippel har varje spelare två klot. I dubbel och singel har man tre klot vardera. Kloten är av metall och man spelar på grus utomhus eller inomhus. Man spelar sina klot mot en liten målkula (lillen) och spelet går ut på att man får poäng för de klot det egna laget har placerat närmare lillen än motståndarnas bästa kula.

Bowling spelas med ett klot som väger ca 3,5 – 7 kilo. Klotet är försett med tre hål, ett för tummen och de andra för lång- respektive ringfingret. Spelet går ut på, att efter en ansats på som regel fyra steg, rulla iväg klotet på en 18 meter lång bana och träffa de tio uppställda kägglorna. I de flesta bowlinghallarna reser en maskin upp kägglorna, returnerar klotet tillbaka till spelarplatsen och automatiska räknare för protokoll.

Curling spelas på is med särskilda stenar som väger drygt 18 kilo och på en bana som är 42 meter lång och 5 meter bred. I vardera ändan av banan finns en måltavla målad i isen. Måltavlan kallas bo eller hus och det är dit som man skall försöka nå med sina stenar. Curling är i första hand ett lagspel där laget består av fyra spelare. Spelet går ut på att lagen försöker få sina egna stenar närmare boets mittpunkt än motståndarnas bästa sten. Detta åstadkommer man genom att antingen placera sina egna stenar bättre än motståndarnas eller genom att slå bort motståndarnas bästa stenar. Stenen går längre med hjälp av sopning och den kan även styras på detta sätt.



Frisbee som idrott består av ett antal grenar som utförs i lag eller individuellt. Här beskrivs endast discgolf, även kallad frisbeegolf. Discgolf spelas på banor i parker eller på ängsmark. Banorna har vanligtvis 9 eller 18 korgar (hål). Spelets idé är att med så få kast som möjligt få discen (frisbeen) att hamna i korgen. Korgen, även kallad kedjehål, är en metallställning bestående av hängande kedjor, som bromsar upp discen så att den faller ner i korgen.

Varpa är en precisionsidrott som har sitt ursprung på Gotland och spelas utomhus med ett redskap av sten eller metall. Tävlingsformerna heter centimeterkastning och kulkastning.

Träningseffekt:

Precisionsidrotterna tränar i varierande grad kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.

Racketsporter



Badminton, bordtennis, squash och tennis är allsidiga motionsformer som lockar över en halv miljon svenskar (1) till fysisk aktivitet minst en gång i månaden. Badminton, tennis och bordtennis engagerar mer än dubbelt så många män som kvinnor.

Badminton och bordtennis är relativt enkla träningsformer som även en ovan utövare kan få behållning av efter en kort träningstid. Bollar och racketar för dessa sporter har låg vikt och det krävs inga större utrymmen för spel.

Gemensamt för racketsporterna är att det krävs en försiktig start med långsam stegring av intensiteten och en ordentlig uppvärmning för att undvika skador. Racketsporterna ger sina utövare en hög glädjefaktor (2).

Träningseffekt:

Racketsporterna ger kondition, rörlighet, koordination och balans.

Ridsport

Ridning är en aktivitet som kan utföras i olika sammanhang; ex på ridskola eller som turridning, individuellt eller i grupp och kan utövas av såväl barn som äldre. I samband med ridning och hästskötsel utövas annan fysisk aktivitet av olika intensitet; ex att gå till hagen och hämta hästen, att rykta/borsta hästen, att mocka etc. – aktiviteter som kan anpassas efter olika behov; fysiska, psykiska eller sociala. Hästen är en motiverande faktor till fysisk aktivitet utöver själva ridningen och de sysslor som skötseln innebär kan styras i intensitet och varaktighet och enkelt utformas som ett träningspass.

Hästens gångarter och de många skilda ridmomenten erbjuder möjlighet till variation och ökad svårighetsgrad i träningen. Den kontinuerliga påverkan av bål stabiliteten innebär en outhärlig aktivitet i stabiliserande och upprätande muskulatur under tiden hästen rör sig.

Ridning ger även ett socialt samspel och känslomässigt engagemang i samverkan med djur och natur.

Ridning och de övriga aktiviteter som sker kring hästen kan användas i terapeutiskt syfte i olika habiliterings- och rehabiliteringssammanhang vid olika funktionsproblem. Vanligen finner man ridning som behandlingsalternativ inom barnhabilitering, neurorehabilitering och inom psykiatri.

Träningseffekter:

I ridning kombineras träning av stabilitet, styrka, koordination, balans och kroppskännet.

Utrustning:

Stadiga skor/kängor med klack, byxor utan grov söm på benets insida och i material som ger viss friktion mot underlaget. Speciellt anpassad klädsel finns i ridsportaffärer om man så önskar. Hjälms kan lånas på de flesta ställen där ridning bedrivs för allmänheten.

Skidor

Längdskidor

Längdskidåkning som motionsidrott utövas av nästan en halv miljon svenskar minst en gång i månaden (1) och populariteten har ökat de senaste åren. Engagerar stora muskelgrupper och är en mjuk och skonsam motionsform med liten skaderisk. Till detta ska läggas det positiva med att vistas utomhus, naturupplevelser och glädjen som många människor får av själva skidåkningen. Undersökningar (2) visar att den beräknade medelsyreupptagningen vid turåkning på skidor ligger på ca 50 procent av maximal syreupptagningsförmåga.



Turåkning i varierad terräng ger en intervallliknande karaktär och stora variationen i hjärtfrekvens – en växling mellan låg och hög belastningsnivå.

Rullskidor

Rullskidåkning ger ungefär motsvarande träningseffekt som längdåkning men ställer större krav på god balans. Hjälmskydd och övriga skydd är nödvändiga och åkningen bör ske på säkra vägar som helst är fria från trafik.

Träningseffekt:

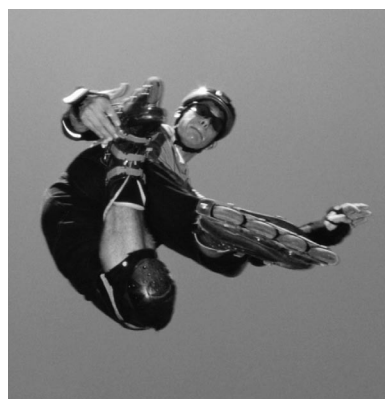
Längdåkning på skidor och rullskidåkning är allsidiga motionsformer som ger kondition, styrka, koordination och balans.

Utförsåkning

Även utförsåkning är en bra aktivitet. Det ger styrka, balans, koordination och framför allt en social gemenskap.

Skridsko- och inlines

Åkning på långfärdsskridsko och inlines är motionsidrotter som utövas av över en halv miljon svenskar minst en gång i månaden (1). Skridskoåkning kan utföras på is med långfärds-, bandy-, ishockey eller konståkningskridsko. Åkning kan även utföras på asfalt eller annat hårt underlag med rullskridsko s.k. inlines. Genom att använda stavar vid långfärds- skridsko- och inlineåkning kan en större muskelmassa aktiveras, vilket möjliggör högre syreupptagning och minskar risken för ensidig tröttande belastning av t ex lårmusklerna (2).



Långfärdsskridskoåkning ger utöver motion även natur- och kulturupplevelser. Åkning på sjö- eller havsis kräver goda kunskaper om utrustning och säkerhet samt att aldrig åka ensam. På flera håll runt om i Sverige finns det kunniga lokala föreningar som erbjuder kurser för nybörjare och sällskap på isen.

Inlineåkning bör helst ske på vägar eller andra platser som är fria från trafik. Hjälmskydd samt hand-, armbågs- och knäskydd är nödvändig utrustning för en trygg och säker åkning.

Träningseffekt:

Både skridsko- och inlineåkning är allsidiga motionsformer som ger kondition, styrka och balans.

Stavgång

Stavgång är en allsidig och mjuk motionsform som utövas ute i varierande terräng. Det är en aktivitet som passar alla åldrar, nya grupper av motionärer och kan utföras individuellt eller i grupp. Nivån kan anpassas och ge effekt för helt otränade eller vältränade motionärer.

Stavgång liknar längdskidåkningens diagonala rörelser. Att använda stavar innebär ett balansstöd och är därför bra för den som är osäker på sin balans, t ex äldre personer.

Tränings effekt:

Stavgång är skonsam mot rygg, höft-, knä- och fotleder.

Jämfört med gång engagerar stavgång fler muskler i kroppen beroende på att överkroppen används mer aktivt. På så sätt ökar pulsen, syreförbrukningen och energiåtgången, vilket ger en bättre tränings effekt såväl muskulärt som konditionsmässigt. Förbättrar dessutom uthålligheten i muskulaturen kring skuldror, bröst och axlar och ger en god kroppshållning.

Utrustning:

Ett par stavar i rätt längd och sköna skor med bra stöd och stötdämpning.

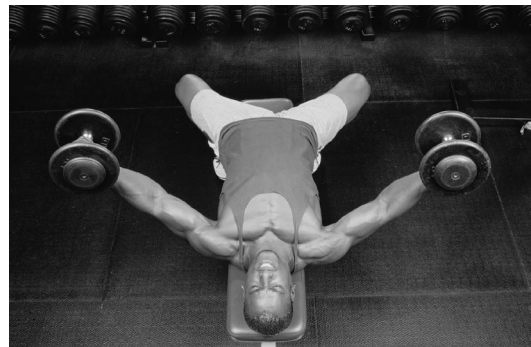
Rätt längd på stavarna är om vinkeln i armbågen är 90° när man håller i stavens handtag och staven står rakt ner mot underlaget, eller kroppslängden multiplicerat med 0,7.

Styrketräning

Styrketräning är egentligen alla aktiviteter där kroppens muskler belastas mer än den är van vid. Om man alltid går på plant underlag blir det en styrketränande effekt genom att börjar gå i trappor. Men det vi oftast förknippar med styrketräning är att man genom olika träningsmetoder förbättrar eller bibehåller muskelstyrkan oftast på någon träningslokal.

Träna hemma

Den egna kroppen är ett billigt och bra träningsredskap. Övningar där kroppen används som belastning liknar dessutom vardagens rörelser mycket. Det finns många bra övningar med kroppen som redskap som man kan göra hemma. Ett bra komplement är att använda gummiband som motstånd. Med gummiband kan motståndet enkelt ändras. Det är viktigt att få tydliga instruktioner hur övningarna ska utföras vid träning hemma på egen hand.



Träna i maskiner

Att styrketräna i maskiner innebär att det är relativt lätt att utföra övningarna rätt. Det är viktigt att få hjälp av en instruktör första gången för att få rätt inställning på maskinerna. Det är enkelt att ändra belastning. För ovana är det ett bra sätt att lära sig hur övningarna ska utföras.

Hantlar och skivstänger

Hantlar och skivstänger brukar med ett gemensamt namn kallas för fria vikter. Träning med fria vikter ger möjlighet att utföra ett oändligt antal övningar. Det krävs dock en viss rörelseskolning och koordination för att träna säkert och effektivt. Nybörjare bör därför starta med lätta vikter och ta sig tid att lära sig övningarna.

Styrketräna i grupp

En del föreningar och organisationer har ledarledd styrketräning i grupp. Det varierar om man bara har kroppen som redskap, hantlar, stänger, gummiband eller dyl.

Ex på sådana grupper är, cirkelträning, styrkegympa, bodytoning, muskelklass, styrkeklass, BodyPump osv.

Tränings effekter:

Ger ökad maximalstyrka och uthållighet i musklerna, förbättrad koordination och ökad energiförbrukning. Har även positiva effekter på skelettet. Mer om effekter finns i kap. ”Hälsospekter på styrketräning” i FYSS.

Vattengymnastik, vattenlöpning och simning

Vattengymnastik är en motionsform som innebär ett upprepat genomförande av olika rörelser i ungefär ”axelgrunt” vatten (2). Gymnastiken sker som regel i grupp med ledare och till musik. I vattengymnastiken fungerar vattnet som motvikt och man reglerar själv motståndet genom att öka eller minska intensiteten. Ett bra alternativ för den som är helt otränad eller överviktig eftersom skaderisken är minimal.

Vattenlöpning innebär att man löper i vattnet med flythjälpmiddel, s.k. wet vest (2). En skonsam träningsform där man främst tränar kondition.

Simning är en naturlig rörelseform i vatten och en populär motionsaktivitet. Den innebär allsidig aktivering av stora muskelmassor, vilket gör den lämplig som motionsform och konditionsträning (2).



Tränings effekt:

I vattengymnastik tränas kondition, styrka, koordination och rörlighet. I vattenlöpning och simning tränas främst kondition.

Begrepp

Balans

Ett statiskt samspel mellan olika muskelgrupper i olika situationer för att hålla kroppen i jämvikt (ref. 5).

Glädjefaktor

Den glädje, stimulans, spänning och njutning man upplever när en aktivitet eller ett träningspass genomförs. Att en aktivitet har hög glädjefaktor innebär att den uppfattas som rolig, stimulerande, spännande och/eller variationsrik (ref. 2).

Koordination

Ett dynamiskt samspel mellan olika muskelgrupper i olika rörelser med rätt avvägd muskelkraft, rörelsehastighet, rörelseriktning och aktiveringstid (ref. 5).

Kondition

I Sverige utvecklad praxis där kondition är liktydigt med en individs maximala syreupptagning normaliserat för kroppsvikt (ref. 4).

Muskelstyrka

Det kraftmoment som en muskel kan åstadkomma runt en eller flera leder (ref. 2).

Rörlighet

Förmågan att åstadkomma avstånd mellan ursprung och fäste hos muskulatur och ledband (ligament) över en eller flera leder och därmed öka ledrörelseomfånget. Att ha en god rörlighet är därför detsamma som att ha en god ledrörlighet – stort ledrörelseomfång (ref. 2).

Smidighet

Övergripande och komplext begrepp, som innehåller såväl styrka, koordination som rörlighet (ref. 6).

Referenser

1. Riksidrottsförbundet. Svenskarnas idrottsvanor – FoU-rapport 2004:5. Stockholm: RF www.rf.se
2. Ekblom B, Nilsson J. Aktivt liv. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB; 2000
3. Forsberg A, Holmberg H-C och Woxnerud C. Träna din kondition. Stockholm: SISU Idrottsböcker 2002
4. Forsberg A, Saltin B. Konditionsträning. Stockholm: Idrottens Forskningsråd 1988
5. Karlsson J, Thomeé R, Martinsson L och Swärd L. Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering. Stockholm: SISU Idrottsböcker 1997
6. Winroth J och Rydqvist L-G. Idrott, friskvård & hälsa. Stockholm: SISU 1993



RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se