

2



Træning til
tidsoptimister
og sofa-
kartofler

Workout ON DEMAND

Undskyldningerne for **ikke** at træne er officielt udryddet, og det kan vi bl.a. takke en vis pandemi for. For aldrig har det været lettere, billigere eller sjovere at træne lige der, hvor du er: Hjemme, på kontoret, i haven eller på farten. Her er vores kuraterede guide til den gode hjemmetræning.

AF SINE GERSTENBERG FOTO GETTY IMAGES OG PR

Den bedste træning er den, du får lavet. Ja, det er fuldstændig ligeegyldigt, om tidsånden dikterer hot-yoga eller landevejscykling, for kan træningen ikke tilpasses dit humør og din hverdag, så kommer den slet ikke til at ske. Omvendt opdager mange af os, hvor helt afgørende vores træning er, når vi ikke kan gennemføre den, fordi vi har en skade, vejret ikke arter sig eller tja, en pandemi bryder ud.

Under lockdown var der mange ting, vi savnede. Og vi opdagede måske også, at det ikke kun var krammet, håndtrykket, fredagsbaren og julefrokosten, men også det at være en del af et træningsfællesskab eller at tage os tiden til den times

pilates torsdag morgen, der gav energi til weekenden. Men mange af os fik også små opturserkendelser i lockdown: Nærhed med familien, glæden ved en lang gåtur med lydbox i ørerne, lykken ved at bage det perfekte surdejsbrød eller genopdagelsen af alle de ting, vi havde glemt i folkeskolens håndarbejdstimer.

Og så fandt vi ud af, at nye sunde vaner ikke behøver at være en sur pligt, men kan være en daglig glæde. Ja, vi taler om hjemmetræningen, som vi opdagede ud af nødvendighed, men som flere nu stadig holder fast i, fordi vi ikke kan lade være. Her er vores bud på fem glimrende træningstilbud, der ikke kræver meget andet af dig, end at du står ud af sengen.

1

BOON.TV

Personlig træning på sofaen

Uanset om du har trænet med en personlig træner eller ej, så ved du nok, at det både kan være en bekostelig og tidskrævende affære. Men under lockdown besluttede en af tidens hotteste af slagsen, Sara Rantzau, at alliere sig med Boon.tv, så det nu er muligt at træne nemt og effektivt derhjemme til en pris, hvor alle kan være med. Træningen er en blanding af barretræning, funktionel træning og pilates, og der bliver lagt minimum to nye træninger ud om ugen, både videoer og livetræninger. Nogle sessioner er klar på 10 minutter, mens andre giver dig en times træning for alle dele af kroppen.

Sara Rantzau har et smittende højt humør og god energi, som du også kan opleve under hendes fredagstræninger på FIT LIVINGs instagramprofil, og træningerne er på et niveau, hvor alle kan være med. Videoerne har forskellige fokusområder, og ofte kræver de få eller ingen redskaber, for barren kan være din vindueskarm eller dit køkkenbord, og sofaen tjene som afsæt for mave-, balde- og lårøvelser.

Format: Onlinetræning på Boon.tv/sara-rantzau.

Pris: 299 kr. pr. måned, men du får op til 60% rabat, hvis du tegner abonnement.

Forudsætninger: Ingen, men du kan med fordel købe en toningball, et par små håndvægte og en træningselastik.

THE NEUROMUSCULAR WORKOUT Forebyggelse og genoptræning

Det er først, når skaden er sket, at vi bliver opmærksomme på, hvor meget vores løb, tenniskamp eller cykeltur betyder for os. Desværre kan det kræve både penge og overskud at opsøge en fysioterapeut i tide, og derfor er det genialt med en app, der både leverer små effektive træningssekvenser til at få pulsen op og målrettede, guidende videoer, der kan hjælpe dig med at forebygge, mindske og genoptræne skader, når de har været der. Hver eneste øvelse er både detaljeret udført i små videoer og beskrevet med tekst; det gør det nemt at udføre dem rigtigt og få den fulde effekt. Appen henvender sig særligt til skadede løbere og alle os med stive kontorkroppe, men den kan også hjælpe dig til at styrke din bækkensbund, reducere smerter og stivhed i nakke og skuldre og styrke din ryg og generelle kropsholdning.

Format: App. Søg på The Neuromuscular Workout i App Store.

Pris: Gratis, men med mulighed for at få alt tilgængeligt indhold for 5 euro om måneden.

Forudsætninger: Ingen, men særligt velegnet til dig, der vil forebygge eller kurere skader.





3

YOGASTREAM System i din zen

Du har muligvis haft en fast yoga-praksis, som blev afbrudt, da alle yogacentre blev lukket ned, eller også er du en af dem, der så gerne vil i gang med såvel solhilsen som savasanna, men ikke orker at forpligte dig på et medlemskab i et traditionelt yogastudie. Sig namasté til din nye yoga-buddy: YogaStream.

YogaStream er et online yogaunivers med erfarne, certificerede yogalærere, som guider dig gennem din praksis. Der er over 1400 yoga- og meditationsvideoer inden for mange forskellige stilarter, og der kommer hele tiden nye videoer til. Instruktionerne er enkle, men alsidige, og der er temaer som puls og intensitet, stressreduktion, smidighed og styrke.

Format: Onlinetræning på Yogastream.dk, der kan tilgås på telefon, computer og tablet.

Pris: De første 7 dage er gratis og uden binding. Efter prøveperioden koster et medlemskab 129 kr. om måneden.

Forudsætninger: En yogamåtte.
Alle kan være med.

4

WORKOUT FOR WOMEN Den hurtige løsning

Er du vild med quickfix-løsninger, så er det bare om at ile ind i App Store og downloade Workout for Women. Appen er spækket med træningsprogrammer, der er korte og hårde, og du kan vælge at give hele kroppen en ti-minutters svedetur eller fokusere målrettet på mave, ryg, arme eller balder. I appen kan du tracke dine egne fremskridt, og bliver du træt af én rutine, kan du gå på opdagelse i det lille univers og finde dansesekvenser, ansigtsyoga og åndedrætsøvelser. Og mangler du den daglige træningsgejst, kan du i appens indstillinger bestille en daglig reminderbesked, der minder dig om at komme i omdrejninger – og om hvor tilfreds du bliver med dig selv bagefter.

Format: App. Søg på Workout for Women i App Store.

Pris: Gratis, men med mulighed for tilkøb i appen.

Forudsætninger: Ingen – blot en lyst til at komme i gang.

Træn for dine muskler og knoglers skyld

Fra vi runder de 30 år, begynder vi at miste så meget som op til 5% af vores muskelmasse hvert årti. Ifølge en undersøgelse offentliggjort i oktober 2017 i *Journal of Bone and Mineral Research*, viste det sig, at bare 30 minutters styrketræning to gange om ugen forbedrer kroppens funktionelle ydeevne, samtidig med at vores knogletæthed vedligeholdes og vores muskelmasse bevares eller ligefrem øges. Det er særligt godt for kvinder, der har været i overgangsalder, at fastholde en styrketræningsrutine, da det kan modvirke svage knogler og styrke kroppens led.

Kilde: Everydayhealth.com



5

TRAIN LIKE A BALLERINA

Ynde og styrke på stuegulvet

Har du altid drømt om at have holdning og fodstilling som en af de kongelige dansere, men hverken mod eller den rette tutu til at melde dig på et hold, så er der hjælp at hente. På den amerikanske hjemmeside Train Like A Ballerina kan du få alle dine balletdanser-drømme udlevet – uden at hoppe i trikot og tåspidssko.

Med fokus på ikke bare styrketræning, men også fleksibilitet, balance, koncentration og rytme, får du her adgang til elitetræning på novice-niveau. Der er mere end 500 forskellige træningsvideoer og også skadesforebyggende udstrækninger, meditation for dansere og restaurativ yoga.

Format: Onlinetræning på Trainlikea-ballerina.com, der kan tilgås på telefon, computer og tablet.

Pris: De første 7 dage er gratis og uden binding. Efter prøveperioden koster et medlemskab 10 US dollars om måneden eller 140 US dollars om året.

Forudsætninger: Behageligt træningstøj og måske lidt klassisk baggrundsmusik, men det er ikke et must. Alle kan finde et niveau, der passer til dem.

Heja for hjemmetræning – fordele, faldgruber og fif til motivationen

Hvad er de oplagte fordele ved at træne med en app eller foran en skærm?

– Fordelen er, at man har sin "træner" lige ved hånden og kan træne alle steder. Man behøver altså ikke at transportere sig hen til et fitnesscenter, og man kan træne, lige når det passer én. Uanset om det er om aftenen på stuegulvet eller i frokostpausen på jobbet. Og det passer rigtig godt til det liv, mange lever i dag, hvor fleksibilitet er et vigtigt element i vores hverdag.

Hvad er faldgruberne?

– Det bliver lettere at springe træningen over, fordi du ikke er tilmeldt et hold, og der ikke er nogen, der står og venter på dig. Det kan også være, at du ikke får gennemført hele træningen, da der lige er noget andet, der kommer i vejen. Det sociale element i træningen mangler også, og det er en stor motivation for, at vi mennesker får bevæget os. Yderligere kan det for nogle være svært at få intensiteten op, da der ikke er en træner fysisk til stede, som kan motivere dig, rose og rette på dig, så øvelserne udføres korrekt, og du undgår at få skader.

Hvilken gratis træningsform, ville du ønske, vi danskere fik øjnene op?

– Intervaltræning, hvor du træner med høj puls og pauser. Pausen sikrer, at du kan have en højere intensitet, når du arbejder. Høj intensitet vil have en større effekt på din kondition og virker mere gavnligt på hele din krop lige fra lunger og hjerte til muskler og hjerne, end hvis du træner i længere tid ved lav puls. Og så er træningen hurtigt gennemført, hvilket også tiltaler mange. Et eksempel på intervaltræning kan være, at du på løbeturen løber i højt tempo 1 minut, går 1 minut, løber i højt tempo 1 minut, går 1 minut og fortsætter med dette f.eks. 10 gange eller så meget, du nu kan.

Hvordan motiverer vi os bedst til at holde fast i en sund aktivitetsrutine?

– Det, der virker bedst på os mennesker i forhold til at fastholde nye vaner, er at inddrage andre mennesker i vores rutiner. Enten at have faste træningsaftaler med andre eller at gå til en sport, hvor nogen forventer, du kommer, og hvor der er en træner, der planlægger aktiviteten for dig og motiverer dig til at fortsætte. Her vil det sociale element også være en motivationsfaktor. Men der er også nogen, for hvem dette ikke fungerer. Og her er planlægning vigtigt. At få sat sin træning i system og have faste rutiner og rytmer, så det til sidst bliver en vane. Yderligere kan det være klogt at indlægge træning som en del af sin transport, da man så ikke tænker på det som træning, men det sker som en naturlig del af den daglige rutine. Du skal fra A til B hver dag, hvis du tager cyklen eller løber, har du klaret transport og træning på samme tid. Studier har også vist, at mennesker, der cykler til og fra arbejde hver dag, lever længere og er sundere og gladere end dem, der ikke cykler.



**LOUISE SEIER
HANSEN**

er humanfysiolog og ansat ved Center For Aktiv Sundhed (CFAS). Her forklarer hun, hvorfor der er så mange fordele ved hjemmetræningen.