

“Dit træningsprogram bør indeholde øvelser, der arbejder med både hjertet og lungerne, motion, der styrker dine muskler og knogler, plus en rutine, der øger smidighed og en vifte af bevægelser.

Sund hele livet

Du følger med i, hvad der sker omkring dig, og derfor er du kun alt for bevidst om, at motion er godt for dit helbred, både indvendigt og udvendigt. Du ved, at træning gavner dine muskler, dine knogler, dit hjerte og dit humør. Men alligevel, når det kommer til stykket, kan det være svært for selv de mest samvittighedsfulde af os først at finde et fitness-program, vi kan lide, og for det andet at holde os til det. Det er der, hvor vi kommer ind i billedet. Vi har ud tænkt et godt, afrundet sundheds- og fitnessprogram, der vil få dig i god form på ingen tid. Og endnu vigtigere, du kommer til at elske det.

Første del - en holistisk tilgang

En af de mest almindelige fejltagelser, sundheds- og fitness-entusiaster laver, er at fokusere på ét bestemt motionsområde med udelukkelse af alle andre. Selvfølgelig er det at bevæge sin krop på enhver måde en fordel, men det er endnu mere effektivt med hensyn til sundhed og fitness at fokusere på et blandet program, der dækker alle facetter.

Det betyder, at dit træningsprogram bør indeholde øvelser, der arbejder med både hjertet og lungerne, motion, der styrker dine muskler og knogler, plus en rutine, der øger smidighed og en vifte af bevægelser.



I tvivl om, hvor du skal begynde? Bare rolig, vi har gjort det hårde arbejde for dig. Alt, du skal gøre, er at vælge og vrage blandt de øvelser, du har lyst til. Glem ikke at vælge mindst en fra hver af de følgende kategorier, og, hvis det er muligt, bland dem så ofte som muligt. Regelmæssig sammensætning af nye træningsøvelser vil holde din krop udfordret og dit sind friskt.

KOM I FORM – CARDIOTRÆNING

Cardio er en forkortelse for hjerte-kar-træning, også kaldet pulstræning. Det er den slags øvelser, der styrker dit hjerte og lunger og forbrænder masser af kilojoule. Cardioøvelser er med til at mindske din risiko for at udvikle diabetes, hjertesygdomme, knogleskørhed og endda flere former for kræft. Årtiers forskning bekræfter, at det også øger humør og letter depression. Det hjælper dig endda med at sove bedre.

Hvor meget skal du gøre for at opnå alle disse fordele? Ifølge sundhedseksperter kan du sænke risikoen for hjertesygdomme ved blot 30 minutters moderat cardiotræning, som for eksempel en rask gåtur (power walking), de fleste af ugens dage. Men hvis du gerne vil tabe dig, skal du øge indsatsen. For at opnå et vægttab, skal du se på fem eller seks træningsprogrammer af mindst 45 minutters varighed. Den gode nyhed er, at du ikke behøver at svede dig igennem det hele på én gang.

Undersøgelser viser, at 10-minutters runder med aerobic-træning har næsten de samme fordele som en session på en halv time. Gode cardio-muligheder omfatter gåture, jogging, cykling og svømning.

ATTONE KROPPEN – STYRKETRÆNING

Du har nok aldrig tænkt på dig selv som vægtløftningstypen, men det er det på tide at lave om på. Styrketræning er en utrolig vigtig del af ethvert sundheds- og fitnessprogram. Til at starte med vil vægtløftning få dig til at føle dig mere kraftfuld, ungdommelig og energisk, men det gør meget mere end det.

Vægttræning kan, selv ved bare at dyrke det én eller to gange om ugen, hjælpe dig med at genvinde styrke, øge dine energiniveauer og skifte fedt ud med muskler. Det kan også hjælpe dig med at fjerne centimeter fra din talje, hofter og lår.

Men måske endnu vigtigere, så kan styrketræning hjælpe dig med at forblive stærk i hverdagen. Træner man ikke, kan man miste op mod 30 til 40 procent af sin styrke i en alder af 65, alene på grund af naturlig muskelforringelse. Men styrketræning kan hjælpe med at få det tilbage, som er gået tabt. Det kan også standse tab af knogletæthed, forebygge skader, forbedre kropsholdningen og få dig til at se bedre ud.

Med stærke mave- og rygmuskler står du mere rank og ser slankere ud, selvom du ikke har mistet et gram.

Rigtig god styrketræning omfatter træning i et fitnesscenter,

“ Cardioøvelser er med til at mindske din risiko for at udvikle diabetes, hjertesygdomme, knogleskørhed og endda flere former for kræft.

at arbejde med en personlig træner eller følge en motionsprogram derhjemme.

HOLD DIG SMIDIG – SMIDIGHEDSØVELSER

Smidighedsøvelser er afgørende for at opretholde en sund og smidig krop, når vi bliver ældre. Stræk er nøglen til smidighed – med andre ord, hvor langt og hvor let du kan bevæge dine led. Dette skyldes, at når vi bliver ældre, begynder vores sener (de væv, der forbinder muskler til knogler) at blive korte og stramme, dette begrænser vores smidighed. Resultatet: Bevægelser bliver langsommere og mindre glidende. Du står ikke så oprejst. Du går mere stift og med en kortere skridtlængde. Du finder det vanskeligere at træde op på eller ned ad et fortov eller bøje dig ned for at samle ting op.

Bekymret? Det er ikke nødvendigt. Ved simpelthen at strække dine lårmuskler (forsiden), dine baglår, din hoft og dine lægmuskler kan du gøre en stor forskel.

Regelmæssigt smidighedsarbejde (og ved det mener vi dagligt eller mindst flere dage om ugen) kan også forbedre kropsholdning, lette smerter og endda korrigerer muskulubalancer. Det kan også bidrage til at forebygge skader og, som enhver yogaudøver vil fortælle dig, fremmer det en følelse af velvære.

Gode smidighedsøvelser omfatter yoga, pilates og den gamle kinesiske kampsport tai chi.



Anden del - gør det rigtigt

Selvfølgelig er der ingen mening i at vide, hvordan man sammensætter den perfekte serie af gode, afrundede fitnessøvelser, hvis du ikke kan få dig selv til at udføre dem. Hvis det lyder som dig, så fortvivl ikke – vi har den perfekte løsning. Først og fremmest, hvis du kæmper for at finde tid eller vilje til at træne, så tag det roligt. Du er ikke den eneste, der har det problem. Vi er faktisk mange.

Selv de mest dedikerede motionister kan miste viljen til at blive ved, såvel som dem der har svært ved at komme i gang i det hele taget. Så lad os derfor se på nogle af de mest almindelige forhindringer, og hvordan man kan overvinde dem.

VÆR REALISTISK

De fleste af os har gode intentioner. Vi ønsker virkelig at gøre vores bedste, og denne holdning omfatter også vores indstil-

ling til sundhed og fitness. Men desværre kommer hverdagen ofte i vejen. For at sikre, at det ikke sker for dig denne gang, skal du tage et realistisk kig på din hverdag, før du starter den fitnessstræning, du har drømt om. Det spørgsmål, du skal stille dig selv, er: Hvor meget fritid har jeg til motion? Hvilket niveau er jeg på lige nu?

Hvis du allerede er fit, kan du gå i gang med det samme, men hvis du ikke har trænet i noget tid, er det bedst at tjekke hos din læge først. Uanset hvilket niveau du er på, så forvent ikke for meget for hurtigt.

SÆT GODE MÅL

Der er ingen tvivl om, at målsætninger fungerer, som enhver olympisk atlet eller seriøs yogi kan bevidne. Men (og det er et stort men) mål er kun effektive, hvis du vælger de rigtige.

“Når du når et lille mål, forkæl dig selv. Man lykønsker sine venner, når de får en forfremmelse. Du køber en buket blomster til din mor, når hun vinder bridgeturneringen. Så vær god, også mod dig selv.

For at gøre dette, er du i første omgang nødt til at forklare, hvorfor det er, du ønsker at komme i form.

Har du måske lyst til at være sundere og mere fit for at blive mere engageret i din yogapraksis? Er det, fordi du ønsker at bruge mere tid på at lege med dine kære? Kæmper du for at sidde i en afslappet meditationsstilling og vil derfor gerne styrke din kerne og øge fleksibiliteten i leddene?

Det er ligegyldigt, hvad du ønsker; det, der tæller, er, at du sætter ord på det og tager ejerskab på det. Det vil hjælpe dig med at forblive motiveret og dikteret, uanset hvilken type motion du har brug for at fokusere mest på. Plus, hvis du vil gøre dine mål effektive, så gør dem konkrete. Du er meget mere tilbøjelig til at opfylde en målsætning på den måde. For eksempel bør dit mål ikke være blot at "lave mere yoga", men at bruge 45 minutter på yogamåtten, tre dage om ugen.

FEJR FREMSKRIDT

Når du når et lille mål, forkæl dig selv. Man lykønsker sine venner, når de får en forfremmelse. Du køber en buket blomster til din mor, når hun vinder bridgeturneringen. Så vær god, også mod dig selv.

Den enkleste måde at gøre det på, er ved at knytte en passende belønning til hver af dine mål. For eksempel, hvis du arbejder hen imod at tabe 6 kg og er nået halvvejs, så er det tid til at fejre. Brug lidt tid med en, du godt kan lide, men sjældent ser, køb nogle smukke, friske blomster og placér dem et sted, du vil se dem dagligt, eller tillad dig selv en eftermiddag i haven uden dårlig samvittighed, hvor du nyder den friske brise og solens stråler. Tag dig tid til at fortælle dig selv, at du arbejder hårdt, og at du gør det godt.

HOLD FAST VED DET

Der vil være tidspunkter, hvor der vil komme forhindringer i vejen for din sundhed og fitnessdrømme. Desværre, det er bare sådan, det er. Når det er sagt, er du mere tilbøjelig til



Tredje del

- fitness for sjælen

Motion er vigtig. Men vi taler ikke bare om den fysiske del af os selv her. At bevæge vores kroppe letter og begejstrer vores sjæl. Ja, på det praktiske plan øger bevægelser mængden af endorfiner, "hav-det-godt"-hormonerne, men det går meget dybere end som så. At bevæge vores kroppe hjælper os med at oprette forbindelsen til vores indre selv, og derved til verden omkring os.

Bevægelse udnytter noget gammelt i os, der giver os mulighed for at føle os hele. Desværre er tendensen i dag, at vi mere tænker på fysisk fitness og sundhed i form af målinger og standarder for ydeevne.

I gamle dage baserede man konceptet af fysisk kondition og sundhed på et helt andet sæt kriterier: en følelse af lethed i kroppen, en evne til at modstå ændringer, og en stabil krop og et fokuseret sind. Man erkendte, at fra undfangelsen skal alle aspekter af den fysiske krop næres.

Derfor er det vigtigt at inkludere noget motion for sjælen i dit program. Yoga er et vidunderligt valg, især yoga, der fokuserer på pranayama (åndedrættet) samt asana (stillingerne). Men sjælestyrkende træning behøver ikke at være formel. Du kan altid prøve havearbejde, dans, sjippe i sjippetov eller jage dine børn rundt i parken. Hvis det gør dit hjerte lyst og din ånd fri, så er det af enorm værdi, og bør som sådan være en vigtig del af dit sundheds- og fitness-program.

at håndtere eventuelle tilbageslag bedre, hvis du kommer med en backup-plan nu, i stedet for når den uundgåelige krise melder sig. På den måde vil du ikke føle dig som en fiasko, hvis dine langsigtede mål af en eller anden grund ikke kommer til at bære frugt.

Selvfølger, hvis du kommer til at falde i, vær ikke for hård ved dig selv. Hvis du synes, det er svært, overvej, hvad du ville sige til en ven i den samme situation.

“Det vigtigt at inkludere noget motion for sjælen i dit program og yoga er et vidunderligt valg.