

MIN SUNDHED



FRIDA HALLQVIST, 42 ÅR.
Træningseksperter, forfatter og indehaver af "Body by Frida", som er et online træningsunivers. Hun står bl.a. bag bøgerne "Træn spis lev" og "Kickstart dit sunde familieliv". Hun er mor til Oskar på seks år og Lukas på otte år.

FRIDA HALLQVIST

”Det er vigtigt at være til stede, når du træner”

Frida Hallqvist er træningseksperter og vældig glad for at bevæge sig. Faktisk så glad, at hun nogle gange kan have svært ved at sidde stille. Hun finder motivationen ved at prøve nye motionsformer, og så går hun meget op i at være mentalt til stede under træningen – det øger nemlig effektiviteten markant.

Jeg dyrker meget forskellig sport og træning, og jeg lever jo også af det, så nogle gange kan jeg godt træne op til tre gange om dagen. Jeg træner yoga, underviser i hot barre-træning, og så er jeg lige startet til padeltennis. Det er jeg helt vild med! Jeg kan også godt lide at komme ud i naturen, og jeg træner gerne udendørs hele året rundt – også i snevej, ha ha. Så står jeg der i sneen med kettlebells, håndvægte og sjippetov.

Min største udfordring er, at jeg skal huske at holde hvilepauser. Jeg har trænet hele mit liv – lige fra jeg var tre år gammel. Så for mig er det lige så naturligt at træne, som er det at børste

tænder. Det er ligesom bare noget, der skal gøres i løbet af dagen. Men hvis jeg har meget travlt, bliver det nogle gange bare til et par push-ups, planken og lidt udstrækning, og så er det bare det.

Et par håndvægte er gode at have derhjemme. Så er det altid nemt at få trænnet lidt – også selvom man er tidspresset. Nogle gange kan man godt gå rundt og synes, at det er svært at nå. Men vi har jo altid tid til at kigge lidt på vores telefoner, så det handler bare om at få skabt en vane med lidt træning. Håndvægtene er gode, fordi de ikke fylder særlig meget, men stadig giver en følelse af, at nu er det træningstid.



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: CLAUDIA DONS.

OBS!!!

NYT PIX ER PÅ VEJ
FRA SIMONE!



”Jeg træner gerne uden-dørs hele året rundt – også i snevej, ha ha. Så står jeg der i sneen med kettlebells, håndvægte og sjippetov”

At have nogle redskaber gør det nemmere at sætte en ramme op omkring, at nu skal du træne. Og så får du selvfølgelig mere ud af hver enkelt øvelse, hvis du har vægte med, fremfor hvis du ikke har.

At være til stede, når du træner, er vigtigt. Lad vær med at tænke på aftensmaden eller arbejdet imens, for det betyder faktisk noget, om du spænder korrekt op og fokuserer på den træning, du laver. Undersøgelser har vist, at du er 20 procent mere effektiv – så det er jo ret vildt!

Træningsglæden holdes bedst ved lige, hvis du bliver ved med at udfordre dig selv. Det handler om hele tiden at stimulere følelsen af nye ting, som du kan komme i mål med. Du skal opleve succes, for så får du lyst til at fortsætte. Samtidig kan det være en god idé at have øje for de resultater, som du opnår. Så vælg nogle målbare resultater. Notér f.eks. antal gentagelser af dine øvelser uge for uge, så du kan se, at der sker en positiv udvikling.

Det bedste træningstip er kontinuitet. Jeg ser tit, at folk starter i et træningscenter og går helt amok i starten. Men så allerede i uge to kommer de ikke lige afsted. I uge tre prøver de en enkelt gang, før de igen tager en uge, hvor de giver den gas, før de så går kolde igen. Så det kører op og ned, og derfor vil det føles lidt som om, at du starter forfra hele tiden. I stedet handler det om at finde en god rytme og holde fast. Det er nemlig dér, du bliver god og kan mærke resultater.

Sund med
**JAN &
TOR**

TRÆNINGSFORMEN, DIN KROP VIL ELSKE

Ved plyometrisk træning bruger musklerne i kroppen maksimal kraft i kortere perioder – og det gør dig stærk og sund på den lange bane. Her er tre gode øvelser.

INDEN DU GÅR I GANG

Det er vigtigt, at du varmer godt op, inden du laver øvelserne, og at du lytter til krop undervejs og er bevidst om dit styrkeniveau, dvs. starter forsigtigt og langsomt bygger din udfordring op, som du bliver stærkere. Lav de plyometriske øvelser sammen med din øvrige træning.

1. BOX JUMP

Denne øvelse er en af de mest benyttede i plyometrisk træning, da den over tid træner dig til at hoppe højere og opbygger dine lårmuskler. Du kan stille og roligt bygge på med håndvægte for at gøre øvelsen endnu mere udfordrende eller finde højere og højere kasser at hoppe op på. **SÅDAN GØR DU:** I de fleste fitnesscentre kan du finde særlige kasser til denne øvelse. Men du kan også bruge et bredt trappetrin eller andet, som står godt fast og har en skridsikker overflade. Stil dig foran kassen med fødderne i hoftebreddes afstand, bøj godt ned i knæene, og hop så op på kassen i et spring. Gå ned, og gentag så mange gange, du kan.

2. SIDE JUMP

Denne øvelse bygger på spring som den første øvelse, men her får du også styrket anklerner og din smidighed. Øvelsen giver over tid langt hurtigere fødder. Brug en stepbænk, en vægtstang med store vægtskiver på eller noget andet smalt i 20-50 centimeters højde, du kan hoppe over. **SÅDAN GØR DU:** Stil dig med siden til stepbænken og med fødderne i hoftebreddes afstand, hop herefter sidelæns over bænken og tilbage igen, og gentag så mange gange, du kan. Du kan øge intensiteten ved at sætte tempoet op eller finde højere ting, du skal hoppe op.

3. PUSH UPS MED KLAP

Tag dine armbøjninger til nye højder med denne øvelse, der styrker overkrop, brystmuskler, skuldre, arme samt håndled og albueled. Den er ret krævende, og du skal sørge for at have et blødt underlag at øve dig på. **SÅDAN GØR DU:** Stil dig i en planke på knæene, og placér hænderne på underlaget i skulderbreddes afstand. Bøj så i dine albuer, så du sænker dit bryst og ansigt mod gulvet, og skub herefter fra med stor kraft, så du løfter hænderne fra underlaget og klapper én gang, før du lander i udgangspositionen. Øg langsomt sværhedsgraden ved at gentage øvelsen flere gange i træk eller ved at løfte knæene fri af underlaget.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 45, og Tor Andersen, 46, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwh.dk

