

9. Ulike typer fysisk aktivitet og trening

Forfattere

Monica Klungland Torstveit, *førsteamanuensis dr. scient*,
Universitetet i Agder, institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Kari Bø, *professor dr. scient, fysioterapeut, Seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole*

Aktivitetstyper

Det finnes en rekke aktiviteter som kan bidra til å forbedre den enkeltes fysiske kapasitet. I dette kapittelet legges hovedvekten på de vanligste typene aktiviteter som tilbys på forskjellige treningssentre, av idrettsforeninger og private aktører, eller som kan utføres på egen hånd. Aktivitetene presenteres i alfabetisk rekkefølge.

Aerobics

Aerobics er trening i gruppe med trinnkombinasjoner, løp og hopp. Treningen kan også omfatte styrke- og bevegelsesøvelser, men det er heller sjelden. Det er framfor alt en allsidig trening av kondisjon og koordinasjon. Det er vanlig å dele aerobics inn i low impact og high impact – henholdsvis trening uten og med løp og hopp. Ofte gjennomføres det en kombinasjon av low og high impact. Det er flere ulike varianter, for eksempel step-aerobics, som er gruppetrening til musikk der man under økten går opp og ned på en step-benk. Denne formen for aerobics er kondisjons- og koordinasjonstrening som først og fremst har en styrkende effekt på bein- og setemuskulatur.

Ball-, nettballs spill og racketidretter

Det finnes en rekke ball-/nettballs spill og racketidretter som kan påvirke den fysiske kapasiteten på forskjellige måter. De fleste har god effekt på både kondisjon, muskelstyrke og koordinasjon. Eksempler på slike aktiviteter er fotball, håndball, basketball, volleyball, innebandy, tennis, squash, badminton og bordtennis.

Dans

Dans er en aktivitetsform som stiller krav til flere fysiske egenskaper, for eksempel koordinasjon, balanse, bevegelse, kondisjon og muskelstyrke. Dans utføres som

oftest til musikk eller en annen form for rytmeakkompagnement. Det finnes en rekke ulike danseformer, blant annet boogiewoogie, disko/freestyle, hiphop/break, rock'n roll, salsa, sportsdans, streetjazz/funk, capoeira, cheerleading, country og linedance, drilldanc, flamenco, folkedans, gammeldans og selskapsdans.

Gange

Gange er for mange den enkleste og naturligste mosjonsformen. Gange er skånsomt for muskler og ledd og er samtidig en aktivitet som de aller fleste kan utføre, og som krever minimalt med utstyr – bare et par gode sko. Når man går, tar man i bruk store muskelgrupper, særlig i beina. For utrente kan det være bra å begynne med rask gange på slett underlag mens de som er noe mer aktive, bør velge mer kupert terreng. Ved å gå i bratte bakker bruker man sete-, lår- og leggmuskler i sterkere grad, noe som stiller større krav til de oksygentransporterende organene. For dem som ikke kan løpe, men som likevel vil ha god kondisjonstrening, er gange på tredemølle med stigning et alternativ. Se også avsnittet om stavgang.

Gymnastikk

De nordiske landene har en sterk tradisjon når det gjelder ulike former for gruppegymnastikk. Disse har ofte vært organisert av turnforeninger og friidrettsklubber, men også av forskjellige private aktører. Menn og kvinner deltar som oftest i separate treningsgrupper med ulike mål. Opprinnelig har ikke den nordiske gymnastikken hatt fokus på kondisjon, og på dette punktet skiller den seg fra aerobics. Hovedmålet har vært dynamisk bevegelsestrening, bedre kroppsholdning, balanse- og styrketrening samt arbeid med rytme og estetiske bevegelser.

På bakgrunn av den nye fitness- og aerobicsbølgen i USA i 1970- og 1980-årene ble det utviklet nye gymnastikkmodeller i Skandinavia med vekt på trening av aerob utholdenhet. Friskis&Svettis ble utviklet i Sverige (1) og Gymnastikk i tiden i Norge (2). Begge modellene tar utgangspunkt i trening av alle typer fysisk form, for eksempel kondisjon, styrke, bevegelse og avspenning i en treningsøkt på ca. 60 minutter. I Gymnastikk i tiden brukes kontinuerlig utholdenhetstrening i samsvar med en amerikansk aerobicsmodell (2). Friskis&Svettis utnytter intervalltreningsprinsipper med vekslende kondisjons-, styrke- og bevegelsesøvelser (1). Begge treningsformene benytter musikk og trinnkombinasjoner med inspirasjon fra forskjellige danse- og bevegelsesformer.

Langrenn

Langrenn er en skiaktivitet som krever både god kondisjon, muskelstyrke og balanse. Alle de store muskelgruppene i kroppen aktiveres, og samtidig tas også mange små muskelgrupper i bruk på en skånsom måte. Tradisjonell langrenn krever snø, men ruller eller rollerblades kan brukes på barmark. De to sistnevnte har samme bevegelsesmønster som langrenn og de samme fysiske kravene. Alle disse aktivitetsformene er teknisk krevende, og utøveren trenger en viss tid for å lære riktig teknikk og bevegelsesmønster.

Det er to hovedstilarter i langrenn, klassisk og fristil (skiskøyting). Klassisk stil foregår i preparert løype som har to parallelle spor og krever festesmurning under skiene mens fristil foregår i brede løyper uten spor og skiene skal være glatte.

Løping

Løping har en svært god kondisjonsfremmende effekt fordi det er en aktivitet som engasjerer store muskelgrupper og hvor en bærer egen kroppsvekt. Løping kan drives året rundt både inne og ute og blir derfor en lett tilgjengelig treningsform. Ulempen med løping er at den belaster muskler, sener og ledd relativt hardt, noe som kan føre til belastnings- og slitasjeskader. De som begynner med løpetrening, bør huske å skynde seg langsomt. Det betyr at de bør begynne med å løpe korte strekninger. Gradvis kan man så løpe lenger hver gang og øke antall treningsøkter per uke.

Pilates

Pilates er en aktivitetsform som består av et system med øvelser utviklet av Joseph Pilates tidlig på 1900-tallet. I pilates kombineres styrke og bevegelse med vekt på konsentrasjon, balanse, pusting og avspenning. Pilatestrening har som mål å bygge opp styrken i hele kroppen med vekt på mage og rygg. Hensikten er å oppnå kroppskontroll ved å arbeide med ro og presisjon. Det legges stor vekt på aktiv pusting og utførelsen av bevegelsene. Pilates kan gjennomføres som gruppetrening på matte med forskjellige typer hjelpemidler, f.eks. baller, ringer og vekter, eller individuelt med eller uten spesielt utstyr.

Qigong

Qigong er en gammel kinesisk legekunst som utøves av millioner av kinesere i helseforebyggende hensikt i samsvar med filosofien i tradisjonell kinesisk medisin. I qigong kombineres myke og langsomme bevegelser med avslapning, konsentrasjon og pusteøvelser for at hele kroppen skal få styrke og balanse. Qigong er et verktøy som skal gi avspenning og redusert stressnivå.

Roing/padling

Roing og padling har god treningseffekt, særlig på kondisjonen, men også på muskelstyrke. Begge aktivitetsformene krever bruk av de fleste store muskelgruppene i hele kroppen. Roing krever imidlertid mer bruk av beinmusklene enn padling, og dessuten kan denne aktiviteten også drives innendørs med romaskin.

Spinning

Spinning er mosjonssyking innendørs i gruppe til musikk. Lederen oppmuntrer deltakerne, men det er den enkelte som bestemmer hvor hardt hun eller han skal sykle ved å regulere motstanden. Spinning kan være effektiv kondisjonstrening, som også

har en styrkende effekt, først og fremst på bein og sete, men som ikke stiller så store krav til koordinasjonsevnen. Derfor kan spinning være et alternativ for dem som ikke liker vanskelige bevegelser, og treningen er dessuten skånsom.

Stavgang

Ved stavgang brukes flere muskler i kroppen enn ved vanlig gange fordi overkroppen benyttes mer aktivt. Dermed kan hjerterefrekvensen, oksygenforbruket og energiforbruket økes, noe som har god treningseffekt både på muskler og kondisjon. Dessuten avlastes hofte-, kne- og fotledd ved gange i kupert terreng når det brukes staver. Stavene brukes rytmisk som ved skigang (høyre fot-venstre arm, venstre fot-høyre arm). Det er viktig med bevisst armbruk, samt velge en stavlengde som gir godt feste og en behagelig pendelbevegelse. For å få riktig stavlengde kan man multiplisere kroppslengden med 0,7. Staver med regulerbar lengde kan være en fordel.

Stepmaskin/crosstrening

Trening på stepmaskin bygger på det samme bevegelsesmønsteret som når man går i trapper, mens crosstrening (ellipsetrening) skaper et bevegelsesmønster som er en mellomting mellom løping, sykling og langrenn. Crosstrening innebærer et mykere bevegelsesmønster uten de slagene som vanlig løping gir. Styrkeeffekten er noe mindre enn ved sykling, men ved crosstrening arbeider musklene i overkroppen mer aktivt. Step- og crosstrening gir først og fremst bedre kondisjon. De jevne og myke bevegelsene gir moderat muskelbelastning og liten slitasje på for eksempel leddene, noe som er verdifullt ved f.eks. rehabilitering etter skade.

«Styrketrening i sal»

Styrketrening kan utøves individuelt eller i gruppe, med eller uten utstyr. Treningsentrene tilbyr ofte gruppetrening med vektstenger, manualer eller spesielle strikker i sal til musikk. Deltakerne arbeider med hvert sitt treningsredskap, og hvis man vil øke intensiteten, legger man på flere vekter eller bruker tyngre manualer/strikker. Dette er allsidig styrketrening hvor man aktiverer store deler av kroppen med vekt på utholdenhet, og er et utmerket alternativ for dem som vil bli gjennomtrent uten å bygge store muskler. Hver deltaker jobber etter egen evne. Riktig løfteteknikk er imidlertid viktig.

Svømming

Svømming er hovedsakelig en kondisjonskrevende aktivitet som involverer både store og små muskelgrupper. Svømming kan drives både innendørs i basseng og utendørs. De vanligste disiplinene er brystsvømming, ryggsvømming og crawl. Svømming er en skånsom aktivitetsform og et godt alternativ for overvektige, blant annet fordi det er liten skaderisiko.

Sykling

Ved sykling bruker man først og fremst de store muskelgruppene i beina, og dette har god effekt på kondisjonen. Sammenliknet med løping er sykling betydelig mer skånsomt mot ledd og muskulatur, noe som gjør det til en egnet kondisjonsaktivitet for utrente til å begynne med. De som sykler behøver ikke å bære sin egen vekt, og derfor kan denne aktiviteten være enklere å ta i bruk for overvektige personer. Når man sykler med høyere utveksling/tung motstand, kan man også få god trening av musklene, særlig i lår og legger. Sykling kan drives utendørs på en vanlig sykkel eller innendørs på en ergometersykkel. Sykling utendørs krever god balanse.

Tai-chi

Tai-chi var opprinnelig en kinesisk kampsport som senere har utviklet seg til en gymnastikkform. Ved hjelp av langsomme bevegelser og pusteøvelser trener man styrke, koordinasjon, smidighet og balanse. Tai-chi kombinerer øving av det kroppslige og det mentale for å øke velværefølelsen og oppnå et mer bevisst, balansert og harmonisk liv.

Vanngymnastikk

Ved vanngymnastikk fungerer vannet som motstand, og man regulerer selv motstanden ved å minske eller øke intensiteten. Vanngymnastikk er et godt alternativ for utrente eller overvektige personer fordi det er minimal skaderisiko. Både kondisjon og styrke trenes på en skånsom måte.

Vannløping

Løpetrening i basseng er en skånsom treningsform. Ved bruk av vest eller belte får man økt flyteevne og optimale bevegelsesmuligheter i vannet. Vannløping er utmerket ved rehabilitering etter skade, men også en effektiv måte å trene kondisjon på alle nivåer. Økt frekvens og skrittlengde gir større belastning på både muskulatur og de oksygentransporterende organene.

Yoga

Yoga betyr forening og er en gammel mental og fysisk aktivitetsform med røtter i Østens kultur. Hensikten med yoga er å finne indre ro. Det finnes flere grener innen yoga, og den som er blitt mest kjent i den vestlige verden, er den fysiske yogaen, som bygger på kroppstillinger (*asanas*), åndedrett (*pranayama*) og meditasjon (*dhyana*). Ved å bruke fysiske øvelser/stillinger, pusteteknikker, dyp avslapning og meditasjon prøver man å styrke kropp og sinn på en balansert og naturlig måte. En treningsøkt består av flere forskjellige øvelser. Noen av øvelsene er lette, andre litt vanskeligere, men det er alltid mulig å gjøre dem slik at de passer for den enkelte. Øvelsene kombineres med pusting, og man puster både inn og ut gjennom nesen. Ønsket effekt med yoga er mindre stress og spenninger kroppslig, mentalt og emosjonelt, men også økt bevegelighet og styrke.

Referanser

1. Johannesson I, Holmsäter J, Johansson A, Gustafsson L. Friskis & Sveltis motionsbok. Stockholm: Prisma; 1984.
2. Bø K, Kamhaug EL. Gymnastikk i tiden. Oslo: Universitetsforlaget; 1989.