

7. Olika typer av fysisk aktivitet och träning

Författare

Monica Klungland Torstveit, 1:a amanuens, Dr scient, Norges idrotthøgskola, seksjonen för idrottsmedicin, Oslo

Kari Bø, professor, fysioterapeut, Norges idrotthøgskola, seksjonen för idrottsmedicin, Oslo

Aktivitetstyper

Det finns en rad aktiviteter som kan bidra till att förbättra den enskildas fysiska kapacitet. I detta kapitel är vikten lagd på de vanligaste typer av aktiviteter som erbjuds på olika träningscenter, av idrottsföreningar, privata aktörer eller som kan utföras på egen hand. Aktiviteterna presenteras i alfabetisk ordning.

Aerobics

Träning i grupp med stegkombinationer, löpning och hopp. Träningen kan även innehålla styrke- och rörlighetsövningar, men oftast är så inte fallet. Framför allt kondition och koordination tränas allsidigt. Aerobics brukar delas in i low impact, det vill säga träning utan löpning och hopp, samt high impact, som även inkluderar dessa delar. Ofta genomförs en kombination av low och high impact. Flera olika former förekommer, exempelvis step-aerobics, en gruppträning till musik där man under passet kliver upp och ner på en step up-bräda. Denna form av aerobics innebär konditions- och koordinationsträning som framför allt kan ge styrketränande effekt på ben och sätesmuskulatur.

Boll-, nätbollspel och racketidrotter

Det finns en rad boll-/nätbollspel och racketidrotter som kan påverka den fysiska kapaciteten på olika sätt. De flesta har god effekt på såväl kondition som muskelstyrka och koordination. Exempel på aktiviteter är fotboll, handboll, basketboll, volleyboll, innebandy, tennis, squash, badminton och bordtennis.

Cykling

Cykling engagerar framför allt stora muskelgrupper i benen och har en bra konditionshöjande effekt. Jämfört med löpning är cykling betydligt skonsammare mot leder och muskler, vilket gör den till en lämplig konditionsaktivitet för den otränade att starta med. Vid cykling behöver man inte bära sin egen vikt, vilket kan underlätta för överviktiga personer. Genom att cykla på högre växlar/tungt motstånd kan man även få en god muskulär träning av framför allt lår och vader. Cykling kan bedrivas utomhus på en vanlig cykel eller inomhus på motionscykel. Cykling utomhus ställer krav på god balans.

Spinning är motionscykling inomhus i grupp till musik. Ledaren peppar, men det är den enskilda som bestämmer hur hårt hon eller han vill köra genom att reglera motståndet. Spinning kan vara effektiv konditionsträning som även ger styrketränande effekt främst på ben och stuss, men som inte ställer så stora krav på koordinationen. Därför kan spinning vara ett alternativ för den som inte gillar svåra rörelser, och träningen är dessutom skonsam.

Dans

Dans är en aktivitetsform som ställer krav på flera komponenter av fysisk kapacitet, till exempel koordination, balans, rörlighet, kondition och muskelstyrka. Dans utförs oftast till musik eller någon annan form av rytmackompanjering. Det finns en rad olika dansformer, exempelvis boogie-woogie, disko/freestyle, hiphop/break, rock'n'roll, salsa, sportdans, streetjazz/funk, capoeira, cheerleading, country och linedance, drilldans, flamenco, folkdans, gammeldans och sällskapsdans.

Gymnastik

De nordiska länderna har en stark tradition när det gäller olika former av grupp-gymnastik. Dessa har ofta varit organiserade av gymnastikföreningar, friidrottsföreningar men även olika privata arrangörer. Män och kvinnor deltar oftast i separata träningsgrupper med olika inriktningar. Den nordiska gymnastiken har i sitt ursprung inte haft fokus på kondition och skiljer sig på det sättet från aerobics. Huvudinriktningen har varit dynamisk rörlighetsträning, kroppshållning, balans- och styrketräning samt arbete med rytm och estetiska rörelser.

Med bakgrund i den uppblomstrande fitness- och aerobicsvågen i USA på 1970–1980-talen utvecklades i Skandinavien nya gymnastikmodeller med fokus på träning av aerob uthållighet. Friskis&Svettis utvecklades i Sverige (1) och Gymnastik i tiden i Norge (2). Båda modellerna tar sin utgångspunkt i träning av alla komponenter för fysisk kapacitet, såsom kondition, styrka, rörlighet och avspänning under ett träningspass på cirka 60 minuter. I Gymnastik i tiden används kontinuerlig uthållighetsträning enligt amerikansk aerobicsmodell. Friskis&Svettis utnyttjar intervallträningsprincipen med alternerande konditions-, styrke- och rörlighetsövningar. Båda träningsformerna använder sig av musik och stegkombinationer med inspiration från olika dans- och rörelseformer.

Gång

Gång är kanske för många den enklaste och naturligaste motionsformen. Gång är skoningsamt mot muskler och leder, och är samtidigt en aktivitet som de allra flesta kan utföra och kräver minimal utrustning – endast ett par bra skor. När man går engagerar man stora muskelgrupper framför allt i benen. För den otränade kan det vara bra att börja med rask gång på slätt underlag, medan den lite mer tränade bör välja mer kuperad terräng. Att gå i kraftig uppförsbacke engagerar sätes-, lår- och vadmuskler i större grad, vilket ställer stora krav på de syretransporterande organen. För den som inte kan springa, men ändå vill ha en rejäl konditionsträning, är gång på löpband med lutning ett alternativ. Se även avsnittet om stavgång.

Längdskidåkning

Längdskidåkning är en aktivitet som ställer krav på såväl kondition, som muskelstyrka och balans. Längdskidåkning tränar alla de stora muskelgrupperna i kroppen och involverar samtidigt även många små muskelgrupper på ett skoningsamt sätt. Längdskidåkning kräver snö medan rullskidor eller rollerbladades kan utövas på barmark. De två senaste har samma rörelsemönster som längdskidåkning och ställer samma fysiska krav. Alla tre formerna är tekniskt krävande och utövaren behöver viss tid för att lära sig rätt teknik och rörelsemönster.

Löpning

Löpning har en mycket god konditionstränande effekt tack vare att det engagerar stora muskelgrupper. 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 leda till överbelastnings- och förslitningsskador. Den som börjar löpträna bör tänka på att skynda långsamt, det vill säga börja med kortare sträckor och gradvis öka längden på träningsrundan och antalet träningstillfällen per vecka.

Pilates

Pilates är en aktivitetsform som består av ett system med övningar utvecklade av Joseph Pilates under tidigt 1900-tal. I pilates kombineras styrka och rörlighet med fokus på koncentration, balans, andning och avspänning. Pilatessträning har som mål att bygga upp styrkan i hela kroppen med tonvikt på mage och rygg. Avsikten är att uppnå kroppskontroll genom att arbeta med lugn och precision. Stor vikt läggs vid en aktiv andning och utförandet av rörelserna. Pilates kan genomföras som gruppträning på matta med olika typer av hjälpmedel, som bollar, ringar och vikter, eller individuellt, med eller utan speciell utrustning.

Qigong

Qigong är en gammal kinesisk läkekonst som utövas av miljontals kineser i hälsoförebyggande syfte enligt den traditionella kinesiska medicinens filosofi. Qigong kombinerar

mjuka och långsamma rörelser med avslappning, koncentration och andningsövningar för att stärka och balansera hela kroppen. Qigong är ett redskap för avslappning och för att reducera stress.

Rodd/paddling

Rodd och paddling ger god träningseffekt, speciellt konditionsmässigt men också muskulärt. Båda aktivitetsformerna involverar de flesta stora muskelgrupperna i hela kroppen. Rodd engagerar dock benmusklerna i större utsträckning än paddling gör samt kan även utövas inomhus på roddmaskin.

Stavgång

Jämfört med vanlig gång engagerar stavgång fler muskler i kroppen beroende på att överkroppen används mer aktivt. På så sätt kan pulsen, syreförbrukningen och energiåtgången ökas, vilket ger god träningseffekt såväl muskulärt som konditionsmässigt. Dessutom avlastas höft-, knä- och fotleder vid gång i kuperad terräng om stavar används. Använd stavarna rytmiskt, gå skidgång (höger fot–vänster arm, vänster fot–höger arm). Välj en stavlängd som ger bra fäste och en behaglig pendlingsrörelse. För att få rätt stavlängd kan kroppslängden multipliceras med 0,7. Välj gärna stavar med reglerbar längd.

Step-maskin/crossträning

Träning på step-maskin bygger på samma rörelsemönster som när man går i trappor, medan crossträning skapar ett rörelsemönster som är ett mellanting mellan löpning, cykling och längdskidåkning. Crossträning innebär ett mjukare rörelsemönster utan de stötar som vanlig löpning ger. Styrkeeffekten är något mindre än vid cykling, men med tillägget att även överkroppens muskler arbetar aktivt. Vid step-up och crossträning är det främst konditionen som förbättras. De jämna och mjuka rörelserna ger moderat muskelbelastning och lite slitage på exempelvis leder, något som är värdefullt vid återuppbyggnadsträning efter skada.

”Styrketräning i sal”

Styrketräning kan utövas individuellt eller i grupp, med eller utan redskap. På träningscenter erbjuds ofta gruppträning med viktstänger, hantlar eller speciella gummiband i sal till musik. Deltagarna arbetar med var sitt redskap och vill man öka intensiteten lägger man på ytterligare vikter eller använder tyngre hantlar/gummiband. Detta är en allsidig styrketräning där man aktiverar stora delar av kroppen med betoning på uthållighetsstyrka och är ett utmärkt alternativ för den som vill bli genomtränad utan att bygga stora muskler. Var och en jobbar efter egen förmåga, inga förkunskaper krävs.

Simning

Simning kan bedrivas både inomhus i bassäng eller utomhus. De vanligaste disciplinerna är bröst-, ryggsim och crawl. Simning är en skonsam aktivitetsform och ett bra alternativ för överviktiga, bland annat för att skaderisken är liten.

Tai chi

Tai chi är ursprungligen en kinesisk kampsport som sedermera utvecklats till en gymnastikform. Genom långsamma rörelsemönster och andningsövningar tränar man styrka, koordination, smidighet och balans. Tai chi kombinerar övningar av kropp och psyke med avsikt att öka välbefinnande och en utveckling till ett mer medvetet, balanserat och harmoniskt liv.

Vattengymnastik

I vattengymnastik fungerar vattnet som motstånd och man reglerar själv motståndet genom att minska eller öka intensiteten. Vattengymnastik är ett bra alternativ för den som är otränad eller överviktig eftersom skaderisken är minimal. Såväl kondition som styrka tränas på ett skonsamt sätt.

Vattenlöpning

Löpträning i bassäng med väst eller bälte för ökad flytkraft och optimalt vattenläge är en skonsam träningsform. Vattenlöpning är utmärkt vid rehabilitering efter skada, men också ett effektivt sätt att träna kondition på alla nivåer. Ökad frekvens och steglängd ger ökad belastning på såväl muskulatur som de syretransporterande organen.

Yoga

Yoga betyder förening, och är en gammal mental och fysisk aktivitetsform med rötter i Österns kultur. Avsikten med yoga är att finna inre ro. Det finns flera grenar inom yoga och den som blivit mest känd i västvärlden är den fysiska yogan som bygger på kroppspositioner (*asanas*), andning (*pranayama*) och meditation (*dhyana*). Genom att använda fysiska övningar/ställningar, andningstekniker, djupavslappning och meditation försöker man stärka kropp och sinne på ett balanserat och naturligt sätt. Ett träningspass består av ett antal olika övningar. Vissa övningar är lätta och andra lite svårare, men det går alltid att göra övningarna så att de passar den enskilda. Övningarna kombineras med andningen, man andas både in och ut genom näsan. Önskad effekt av yoga är mindre stress och spänningar kroppsligt, mentalt och emotionellt, men också ökad rörlighet och styrka.

Referenser

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