

PLUS



Sådan mikrotræner du på 5 minutter

I denne guide får du to træningsprogrammer med øvelser, du kan have med dig over alt. Print og tag med.



Af Line Felholt, 15. december 2012

Indhold

- 03** Soldater-træning på 5 minutter
- 05** Mikrotræning på kontoret
- 08** Mikrotræning derhjemme
- 11** Fakta: Forsvarets anbefalingerne til soldaterne

PLUS

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Soldater- træning på 5 minutter

Kom i form som soldaterne. De mikrotræner uden omklædning 5 minutter hist og her. I denne guide får du to træningsprogrammer med øvelser, du kan have med dig over alt. Print og tag med.

Af Line Felholt

Har du alt for travlt til at træne? Så mikrotræn, mens du arbejder. Ligesom soldaterne.

Om du er i felten eller sidder på kontor er ét fedt. Du har nok at se til, og det første, du streger på listen, er træningen i fitnesscentret. Men her kan du lære noget af ham, der er i felten. Soldaten tager nemlig bare 10 'lunge' og 15 'squats' hist og her. Det tager ham kun 10 minutter. Og du kan også gøre det - fx foran skrivebordet.

- De fleste mennesker har en presset hverdag, og vi kæmper alle sammen med at få gennemført vores træning. Mikrotræning er vejen til at få mere træning ind i hverdagen. Det handler om at udnytte tiden mest effektivt. Lad være med tage hjem først. Træn i den påklædning, du står og går i, siger Major Klaus Gabriel Sørensen fra Forsvarets Sundhedstjeneste, som har udviklet konceptet for den såkaldte mikrotræning til Forsvarets ansatte.

Kort og godt: Mikrotræning er enkeltstående øvelser eller helt korte serier af øvelser, som kan udføres når som helst og hvor som helst. Det er kort, intens træning i de små naturlige pauser, der opstår i løbet af en travl arbejdsdag.

Og selvom mikrotræning ikke helt kan erstatte gængs træning, er det meget bedre end slet ikke at få trænet.

- Vi ved, at det har en ret god effekt med korte og hårde træningspas. Hvad

effekten er på den lange bane, er vi ved at undersøge. Men jeg er ikke i tvivl om, at rigtig mange faggrupper kan få enormt glæde af mikrotræning. Det er enkelt og let tilgængeligt for alle, siger Klaus Gabriel Sørensen, der er chef for Studie- og Udviklingssektionen i Forsvarets Sundhedstjeneste, Center for Idræt.

Forsvaret udleverer fortrykte mikrotræningskort til soldaterne, som de bare kan hive op af lommen og træne efter. BT gør her det samme for dig. Print/klip øvelserne ud og gem dem i din taske til næste gang, du har 5-15 minutters pause.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

- Tanken med mikrotræning er, at du skal nå at træne de fem vigtigste dele af din krop. Enten i løbet af én samlet træning eller i løbet af flere træninger på en dag.
- De fem dele på din krop er ben, mave, ryg og arme, hvor armene er delt op i træk- og presøvelser.
- Derfor er mikrotræning sat sammen af fem øvelser, der til sammen dækker alle fem dele af kroppen.
- Du kan dog nøjes med en enkelt øvelse, eller du kan tage to, tre eller fire. Du kan også gå 'hele vejen' og tage alle de fem øvelser i streg, som træningen er bygget op omkring.

- Mikrotræning tager fra 5-15 minutter at gennemføre, alt efter om du tager et par øvelser eller alle fem.

På de følgende sider får du en guide til enkel og effektiv mikrotræning på kontoret og derhjemme. Du kan printe kortene, klippe dem ud og tage dem med.

Fem øvelser til kontoret (side 5-7):

- Udstyr: To kontorstole og et skrivebord.
- Ekstra vægt: Det kan være din taske, et ringbind eller noget andet, der vejer. Fx fyldte vandflasker.

Fem øvelser til hjemmet - eller hvor, du nu synes (side 8-10):

- Udstyr: Underlag/yogamåtte.
- Ekstra vægt: Det kan være din taske, et ringbind eller noget andet, der vejer. Fx fyldte vandflasker.

Øvelse 1: Armbøjninger

Sådan gør du: Placer dine fødder på kontorstolen og dine hænder på gulvet. Lav 10-15 helt almindelige armbøjninger i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt på din ryg/skuldre. Med vægt skal du kun lave 6-12 armbøjninger i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelsen 2: Mavebøjninger

Sådan gør du: Kør din kontorstol helt i bund, så falder du ikke så langt, hvis du mister balancen. Sæt dig sidelæns på din kontorstol. Læg dine krydsede hænder på brystet. Hæv dine fødder fra gulvet og træk dine ben og overkrop sammen. Stræk dig derefter ud igen. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt på dit bryst og hold på det, mens du laver øvelsen. Med vægt skal du kun lave 6-12 mavebøjninger i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 3: Dips

Sådan gør du: Placer dine fødder og hænder på hver sin kontorstol. Sænk og hæv din krop ved at bøje albuerne, så de peger bagud. Stræk så dine arme igen. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt på dine lår. Med vægt skal du kun lave 6-12 'dips' i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 4: Squat

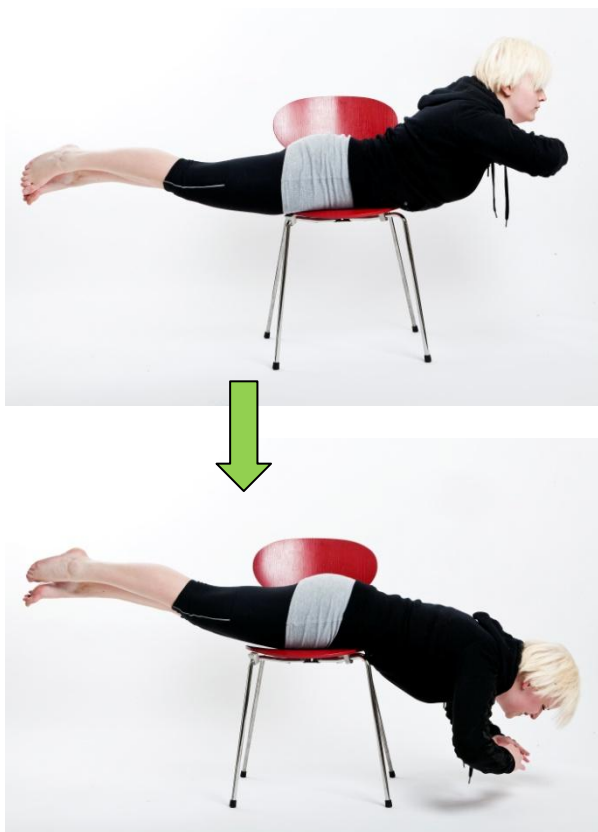
Sådan gør du: Kør din kontorstol helt i bund, så du næsten sidder på hug. Stil dig foran stolen med ryggen til den og sæt dig langsomt ned på den. Sørg for at dine fødder er i skulderbreddes afstand, og at fødderne peger let udad. Rejs dig så op igen. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt i dine arme og hold på det, mens du laver øvelsen. Med vægt skal du kun lave 6-12 'squats' i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 5: Rygstrækkere

Sådan gør du: Læg dig på din kontorstol, så dine lår og hofter hviler på sædet. Placer dine fødder under bordpladen på dit skrivebord. Kryds dine hænder på dit bryst. Sænk og hæv din overkrop 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt i dine arme og hold det mod brystet, mens du laver øvelsen. Med vægt skal du kun lave 6-12 rygstrækkere i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 1: Lunges

Sådan gør du: Stil dig op med skulderbreddes afstand mellem dine fødder og tråd frem med det ene ben. Knæl ned med forreste ben, indtil bageste ben næsten rører ved gulvet. Rejs dig op til stående position ved at strække forreste ben. Gør det 10-15 gange i træk og skift hele tiden ben undervejs. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt på dine skuldre og hold fast i det med dine hænder, mens du laver øvelsen. Med vægt skal du kun lave 6-12 'lunges' i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 2: Armbøjninger

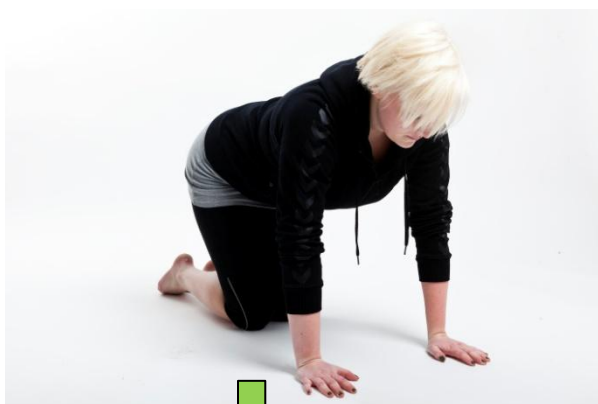
Sådan gør du: Placer dine fødder og hænder på gulvet, så din krop er vandret og udstrakt. Løft det ene ben og hold det udstrakt, mens du laver en armbøjning. Skift ben hver gang, du laver en ny armbøjning. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget mindre: Er det for hårdt for dig at lave armbøjninger med et løftet ben, så lav i stedet helt almindelige armbøjninger. Eller lav dem hvilende på knæene, hvis du også har svært ved at lave almindelige armbøjninger. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 3: Rygstrækkere

Sådan gør du: Læg dig på knæ, så både knæ, underben, fødder og hænder i udstrakte arme hviler på underlaget. Løft højre arm og venstre ben samtidig, hvil igen på underlaget og løft så venstre arm og højre ben. Gør det 10-15 gange i træk, mens du hver gang skifter ben og arm. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør ikke noget ekstra: Øvelsen skal ikke udbygges med vægt.

Øvelse 4: Mavebøjninger

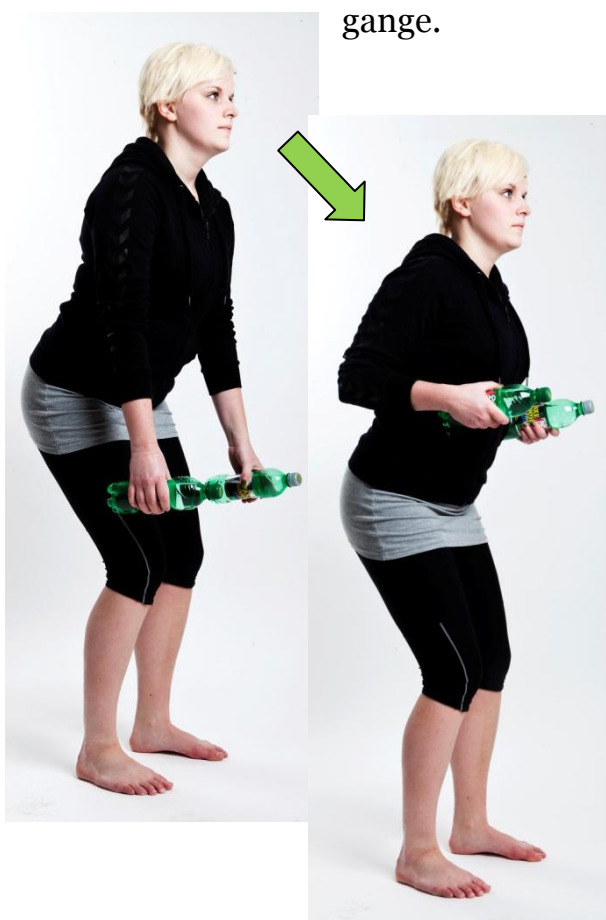
Sådan gør du: Læg dig på ryggen på underlaget, så din overkrop og lænd hviler på gulvet. Placer dine fødder på gulvet, så dine knæ er let bøjede. Hold dine hænder op til nakken og hæv din overkrop fra gulvet, mens dine fødder bliver på gulvet. Hvile derefter din overkrop på underlaget og hæv dig igen. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Placer ekstra vægt på dit bryst og hold på det, mens du laver øvelsen. Med vægt skal du kun lave 6-12 mavebøjninger i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Øvelse 5: Træk til bryst

Sådan gør du: Stil dig op med fødderne i skulderbredde fra hinanden. Hold noget tungt i hænderne. Stil dig i en foroverbøjet position med ryggen strakt hele tiden. Træk nu vægten mellem dine hænder op mod brystet og 'giv slip' igen ved at strække armene ud. Gør det 10-15 gange i træk. Gentag øvelsen 1-3 gange.



Gør noget ekstra: Tag noget endnu tungere mellem dine hænder og udfør øvelsen 6-12 gange i træk alt efter, hvor meget vægt du har på. Gentag øvelsen 1-3 gange.

Fakta: Forsvarets anbefalingerne til soldaterne

Forsvaret anbefaler sine ansatte at bruge mikrotræning som et supplement til fast træning. Ifølge Forsvaret bør soldaterne ideelt set gennemføre 10 til 15 såkaldte mikrotræningspas i løbet af en uge. Et træningspas består af fem øvelser, og sådan et bør soldaterne altså gennemføre 2-3 gange om dagen. Hvert træningspas bør for en soldat tage 10 til 15 minutter.

Nyt: Træn med Forsvarets app

Forsvaret har for nyligt lanceret mobil-app'en 'Træn med Forsvaret', der er en trænings-app både for soldater og helt almindelige civile danskere.

Med app'en kan du tage en test og få lagt dit helt personlige 8-ugers træningsprogram. Du kan også følge et standardprogram eller shoppe frit rundt mellem omkring 100 øvelser.

App'en er gratis og fås til iPhone og Android.

Du kan også downloade Forsvarets håndbog i 'Militær Fysisk Træning' på www.forsvaret.dk/fsu. Bogen indeholder en lang række mikrotræningskort og er desuden en indføring i det koncept, soldaterne trænes efter.

