

Hold formen i sommerferien

Sommerferien er lige om hjørnet. Det betyder for mange, at hverdagens rutiner byttes ud med hygge og langsomme feriedage, hvor vi skruer ned for tempoet og slapper af. Men daser vi lidt for meget, kan der være lang vej tilbage til formen, som før ferien. Her får du fysioterapeutens guide til sommertræning, og hvordan du nemt kan holde formen og samtidigt slappe af i ferien.

Det kan være hårdt at vende tilbage til sin træning efter tre ugers sommerferie på langs ved pool-kanten med god mad og et minimum af motion. Mange af os sætter nemlig træningen på pause, når vi tager på ferie.

Men selv om det er godt at trække stikket og komme ned i gear, så er der flere måder at lade batterierne op på fx med aktivitet og motion, fortæller fysioterapeut Kristoffer Davey Dalsgaard fra FysioDanmark Vejle, der opfordrer til at holde kroppen i gang i ferien.

Kombiner afslapning og aktivitet

At være helt inaktiv er ikke godt for kroppen. Hverken i sommerferien eller i hverdagen. Mixer du istedet det fredelige ferieliv med god aktivitet, er der en stor chance for, at du vil opleve at få mere energi og en god følelse af, at du har brugt kroppen på en sund måde. Samtidigt ruster du kroppen til at vende tilbage til arbejdet efter ferien, fortæller Kristoffer Davey Dalsgaard.

Faktisk kan du vedligeholde en rimelig form ved blot at træne én gang om ugen. Omvendt har det stor betydning, hvis du slet ikke laver noget i sommerferien, og der kan være lang vej tilbage til din oprindelige form.

”Træning og bevægelse er en fantastisk måde at skabe de bedste forudsætninger for en sund og stærk krop. Dertil frigives der endorfiner når vi træner, som giver os en lykke- og tilfredshedsfølelse. Det giver derfor god mening at være aktiv i ferien, hvor vi har mere tid og overskud, men det behøver ikke fylde for meget og kan nemt integreres med ferien,” fortæller Kristoffer

Tag på opdagelse og få mere ud af ferien

Kristoffer opfordrer til at man kigger sig omkring og aktivt bruger sin feriedestination til at få bevægelse og motion integreret i sommerferien.

”Tag på opdagelse og få samtidigt bevæget dig. Er der mulighed for gode sightseeing-, vandre- eller cykelture, så kom afsted og få gode oplevelser med hjem i bagagen. Er der en lækker pool, eller bor I ved havet så tag en forfriskende svømmetur. Det hjælper dig til at holde på konditionen. Dertil får du også hurtigt pulsen op, hvis du leger med ungerne på stranden, spiller bold og hygger i poolen.”

Har du brug for at komme hele vejen rundt og styrketræne, giver Kristoffer dig her et overskueligt træningsprogram, der tager max 15 minutter, og som du kan lave, uanset hvor du er.

Har man særlige udfordringer som ryg-, lænd- og nakkesmerter opfordrer han til, at man supplerer med øvelser, der styrker områderne. Man kan få mere vejledning om øvelser og håndtering af smerter hos FysioDanmark Vejle.

Sommerprogram – hele kroppen rundt

Med disse fire øvelser kommer du rundt i hele kroppen med styrketræning, og de kan laves overalt. Du har ikke behov for andre remedier end dig selv. Øvelserne får pulsen op og sikrer, at du holder formen, mens du er på ferie.

Er du helt grøn så start med at lave 2-3 sæt med 10-15 gentagelser. I planken vil det være 3 sæt af 30 sekunder. Du kan altid skue op og ned alt efter dit niveau.

- Armbøjninger: Du skal have hænderne på jorden med en god afstand imellem. Du skal stå på tæerne. Husk at spænd op i core, således du ikke hænger i lænden eller stritter med bagdelen. Så bøjer du i albuerne så meget som du kan, og op igen til udgangspositionen. Hvis det skal være sværere, kan du sætte hænderne i skulderbreddes afstand. Hvis det er for svært, kan du finde en bænk at sætte hænderne på, og lave øvelsen herpå. Så vil øvelsen blive lettere.



- Lunges: Tag et skridt frem. Det er vigtigt du har en god afstand mellem forreste og bagerste fod. Begge fødder skal pege lige frem. Så bøjer du i knæene, så det bagerste knæ næsten rører jorden, og derefter op igen.



- Sideplanke: Læg dig på siden og støt på underarmen. Hav albuen lige under din skulder. Så løfter du dig op, så du ligger på din underarm og på ydersiden af den nederste fod. Alternativ kan du bøje 90 grader i knæ, og støtte på underbenet. Så vil øvelsen blive lettere.



- Squat: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Spænd let op i maven, før bagdelen bagud og bøj i knæene.



Mangler du inspiration til din sommertræning, kan du kontakte FysioDanmark Vejle for faglig vejledning, personligt træningsprogram og hjælp til håndtering af smerter. Her kan du få behandling og træning, hvis du har problemer som f.eks. knæskade, ryg og lændesmerter, gamle sportsskader eller andre udfordringer i forbindelse med din træning. Du kan se mere om mulighederne på www.fysiodanmarkvejle.dk

For mere information, kontakt venligst:

Kristoffer Davey Dalsgaard v. FysioDanmark Vejle

Tel. 75832212

e-mail: info@fysiodanmarkvejle.dk