



Hva kan du gjøre for å komme i form?

For din avdeling er det av stor betydning at du moter til repetisjonsøvelsen i god form, men det er av langt større betydning for deg personlig at du er i trim både under øvelsen og i det daglige liv for øvrig.

Alt som kreves, er aktiv innsats en kort stund 2—3 ganger ukentlig. Ved regelmessig fysisk aktivitet vil du:

- hindre at du forfaller fysisk,
 - øke motstandskraften mot sykdommer av ulik art, deriblant hjerte-karsykdommene,
 - finne at det daglige arbeid går lettere og du får større overskudd til å ta deg av familien og stille med dine hobbyer,
 - lettere møte de krav som stilles til deg under repetisjonsøvelsen.
- Hva kan du så gjøre for å komme i form?

Avsett $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ time 2—3 ganger i uken til fysisk trening.

Start ikke for hardt, det kan medføre at du mister lysten og overskuddet.

Velg aktiviteter som stiller krav til hjerte-kretsløporganene og til muskelutholdenhet.

Hvordan kan du trene?

Som nevnt er det viktig å finne frem til aktiviteter som du liker. Treningen går dessuten alltid lettere når flere trener sammen og hvis en har et spesielt mål for den. En måte å ordne treningen på er å ta kontakt med det lokale idrettslag og følge dets trening i den idrett du måtte finne deg best til rette. Men du kan også trene alene. Da vil det være gunstig å ha et program fordi dette gjør det lettere for deg å trene systematisk og riktig.

I det følgende er satt opp et treningsprogram for sommer og et for vinter. Men la oss først se på noen momenter som gjelder for enhver form for trening:

- Velg hensiktsmessig utstyr (treningsdrakt, skotøy osv).
- Ved forkjølelse, infeksjonssykdommer ol må du redusere treningen, eventuelt sløyfe den helt. Når du starter på ny etter et avbrudd pga sykdom, skade ol, må du begynne på et lavere nivå enn der du sluttet for så å arbeide deg opp mot ditt «gamle» nivå.

- Start alltid med en god oppvarming. Ved dette forebygger du skader og øker kroppens yteevne og lysten til å ta fatt.
- Avslutt med styrketrening, lett jogg og tøying av den muskulatur som har vært aktivisert. Hver treningsdag avsluttes med dusj.
- Formutviklingen kan du teste f eks en gang i måneden. Kondisjonen prøver du ved å løpe en bestemt løype på tid (2—5 km på bar mark eller 5—10 km på ski). Den utholdende muskelstyrke kontrollerer du ved å gjenta den øvelsen du trener i, så mange ganger som mulig.



Eksempel på oppvarming

A 3-4 min. Rolig løp med variasjoner (korte skritt, lange skritt, på tå, løp med kneoppløfting osv). Unngå brå og kraftige bevegelser.

B 2-3 min. Lette, korte hopp forover med samlete føtter, på venstre fot, på høyre fot, hopp bakover og til siden.

C 2-3 min. Lette tøyningsøvelser som du utfører i jevnt, rolig tempo, hver øvelse 4—5 ganger. Ikke rykk eller press slik at det gjør vondt.



Ta tak om tærne, og før hælen opp mot setet i lette tøyninger. (Husk begge ben). Her tøyer du fotens, leggens og lårets forsidemuskulatur.



Press vekselvis høyre og venstre hæl mot gulvet. Her tøyer du leggens baksidemuskulatur.



Tøy lett forover mot tåspissene med så strake knær som mulig. Her tøyer du lårets og hoftens baksidemuskulatur.



Hofterulle til begge sider. Her tøyer du hoftens og lårets innside- og ytter-sidemuskulatur.



Svai rygg, og skyt rygg. Her tøyer du bukens og ryggens muskulatur.



Før armen skrått opp bakut i lette tøyninger, vekselvis høyre og venstre arm. Her tøyer du brystet og armens forsidemusku-latur.

D Rist løs, løp med varia-sjon i hastighet. 1—2 min.

Ukeprogram for sommertrening

Start treningen i rolig tempo, liten intensitet i de første 3—4 ukene. Øk deretter intensiteten gradvis. Istedenfor å løpe kan du utføre tilsvarende trening ved å sykle eller svømme.

1. dag

- Oppvarming 8—12 min.
- Løp med jevn intensitet (dvs at du slår av på hastigheten i motbakken). 15—20 min. Hold litt over halv fart.
- Styrketrening, jogg og tøyninger. 5—7 min.

2. dag

- Oppvarming 8—12 min.
- Løp i stort tempo, men ikke maksimalt, i 2—4 min., deretter 3—4 min rolig jogg/gang, øk så tempoet igjen i 2—4 min, ny pause m/rolig jogg/gang. Dette gjentas 3—4 ganger. 15—30 min.
- Styrketrening, jogg og tøyninger. 5—7 min.

3. dag

- Lengre, rolig tur i skog/fjell $\frac{1}{2}$ —2 timer. Du starter med rolig gang, deretter kan du løpe hvor terrenget er lett, og gå der hvor terrenget er tungt. $\frac{1}{2}$ —2 timer.



Ukeprogram for vintertrening

Hvis du ikke har muligheter for å gå på ski, følger du programmet for sommertrening. Har du delvis muligheter til å gå på ski, kan du kombinere de to programmene.

Start treningen i rolig tempo, liten intensitet i de første 3—4 ukene. Øk deretter intensiteten gradvis.

- 1. dag**
- Legg oppvarmingen inn i første del av skituren, dvs start svært rolig ca 8—10 min, kombiner gjerne med noen tøyninger for så å øke intensiteten til du når opp i litt over halv fart. Denne farten holder du i 20—30 min. 30—40 min.
 - Gå deg rolig ned, og avslutt med styrketrening og tøyninger. 5—10 min.

- 2. dag**
- Varm opp som 1. dag. Gå deretter med stort tempo, men ikke maksimalt i 3—5 min, slå så av på tempoet igjen, og gå rolig i 4—5 min, så ny økning av tempoet i 3—5 min osv. Dette gjentas 3—5 ganger. 25—40 min.
 - Gå deg rolig ned, og avslutt med styrketrening og tøyninger. 5—10 min.

- 3. dag**
- Lengre rolig skitur (ca halv fart) i 1—3 timer.

Eksempel på styrketrening og tøyninger

De første 3—4 ukene utfører du bare 4—6 gjentakelser pr øvelse, deretter øker du gradvis.

Styrketrening



Trening av bukmusklene («Roing»). Ligg på ryggen på gulvet. Løft så overkroppen samtidig med at knærne bøyes og føres mot kroppen. 10—20 gjentakelser.



Trening av ryggmusklene («Flymaskin»). Ligg på magen på gulvet. Loft så føttene og overkroppen fra gulvet, og hold denne stillingen mens du sakte teller til 3. 5—10 gjentakelser, ca 5 sek pause mellom hver.



Trening av armmusklene («Push ups»). Ligg på gulvet med hendene i skulderbreddes avstand. Rask strekning av armene, senk rolig ned igjen. Strak kropp! 5—15 gjentakelser.



Trening av benmusklene. Fra huksittende, ca. 90°, hopp så høyt som mulig. 10—20 gjentakelser.

Tøyningsøvelser



Sitt på knærne med føttene pekende bakover, press rolig bakover, og hold i bakre stilling i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser.



Press hælen mot gulvet, og hold ytterstillingen i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser på hvert ben.



Sitt på gulvet, fatt om anklene eller tærne, og press rolig fremover, hold i ytterstillingen i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser.



Press rolig ned over vekselvis høyre og venstre ben (du kan støtte deg på motsatt kne), og hold i ytterstilling i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser over hvert ben.



Heng i en ribbe, gren el. Slapp helt av mens kroppen pendler rolig (umerkelig) fra side til side. Slipp deg deretter rolig ned.