

OUTDOOR TRAINING

3-i-1 supertilbud: Sundhed, motion og velvære i en samlet pakke

Sundhedsbølgen ruller videre over Danmark med næsten en million fitness motionister. I jagten på træningsvariation og motivation søger sundhedsinteresserede til stadighed nye metoder. I dag vendes blikket stadigt oftere udad.

Gammel vin på nye flasker

Outdoor training, også kaldet *outdoor fitness*, *naturfitness*, *open air* eller andre markedsføringsnavne. Udendørs træning er intet nyt fænomen. Det nye er, at træning i naturen i tiltagende grad er blevet et formaliseret fitness tilbud som flere motionister benytter sig af.

Outdoor training omfatter især de mest populære danske motionsformer, der traditionelt dyrkes udendørs, nemlig jogging og løb (nummer 1 på den danske top 10 liste), vandreture (3) samt landevejscykling (9) og mountainbike cykling (15). Disse aktiviteter foregår primært som selvorganiseret træning. Både foreningsbaserede og kommercielle fitnesscentre har dog i de senere år haft stigende succes med organiseret cykling og løb på holdplanen. Desuden dyrkes styrketræning (2.), der ellers er typisk indendørs træning, i dag under åben himmel af rigtig mange danskere og fra år til år oprettes der nye udendørs træningsområder, offentlige og private træningspavilloner eller områder med redskaber til udendørs træning.

På den internationale fitness trend liste ligger udendørs aktiviteter i øjeblikket som nummer 14, men indgår i flere af punkterne højere oppe på listen: Wearables, fitness trackere og lignende (1), kropsvægttræning (2), høj-intensiv intervaltræning (3), styrketræning (4), personlig træning (6), funktionel fitness (7), fitnessprogrammer for ældre (8) og yoga (10).

Alle de nævnte områder passer perfekt sammen med udendørs træning og burde i endnu større udstrækning end det aktuelt er tilfældet inspirere til udformning af innovative outdoor programmer for flere målgrupper. Et eksempel på en ny outdoor training niche, der integrerer kropsvægttræning, styrketræning, funktionel fitness og personlig træning, er træning i sand. Egentlig en helt oplagt aktivitetsform i Danmark, der har mere end 8700 km kystlinje og maksimalt 52 km til kysten uanset, hvor i landet man bor.

Alligevel var det først da Nomi Kronberg, diplomtræner og yoga og groove underviser, for nogle år siden udviklede konceptet S-training, at den form for træning blev mere udbredt herhjemme.

Regn og slud ingen hindring

Det danske vejs uforudsigelige og ikke altid lige motionsfremmende karakter betyder, at det langt fra altid er let at få øje på fordelene ved udendørs træning. Der er rimeligt stor forskel på open air aktiviteter på solbeskinnede strandpromenader på solskinsøer og råkolde, regnvåde fortove i Roskilde. Uanset vejret er der dog nogle generelle globale fordele ved udendørs træning:

1. Lys. Det er ren terapi; man får daglys, d.v.s. sollys, selv på gråvejrsdage, hvilket fremmer produktionen af D-vitamin, der er vigtigt for knogler og tænder, kroppens generelle energiniveau og humør samt balance i immunsystemet.
2. Ilt. Masser af frisk luft, særligt hvis man bevæger sig væk fra storbyernes trafik. Et ældre ordsprog siger *“Frisk luft gør lægen fattig”*. Og nyere forskning har vist, at når man går fra indelukket, dårlig luft til frisk luft forbedres præstationsevnen.
3. Oplevelser. Man får flere sanseindtryk. Ifølge lektor Jens Troelsen, SDU, *“skaber bearbejdningen af sanseindtryk større glæde; udenfor er der meget større variation i luften, lydene og temperaturen”*. Og man får fænomenale visuelle oplevelser i naturen; solen, himlen og skyerne og afvekslende landskaber, planter og dyreliv.
4. Afstressning. Naturen danner en fantastisk ramme om bodymind træning som qi gong, tai chi, og yoga. Ophold i naturen – væk fra byliv og hverdag – gør det i almindelighed lettere at stressede af. Grøn, der anvendes som beroligende farve i farveterapi, har sammen med blid natur vist sig at fremme afstressning og anbefales i Sverige til stressreduktion i konceptet ‘Natur på recept’.
5. Effektiv træning. Man forbrænder [måske] mere, når man er udenfor. *“Ved moderat fysisk aktivitet, kan det være for varmt eller ubehageligt at træne indenfor. Når man er udenfor, har man derimod vindmodstand og bliver derfor afkølet. Det betyder, du kan holde en aktivitet kørende i længere tid”* (lektor Jens Troelsen, SDU).

Lys, luft og bevægelse er en *“combination made in heaven”*. Chris McDonald, Just Human

Åbent året rundt

Udendørs træning har den store fordel at det kan foregå næsten hvor som helst og når som helst. Det kan foregå fra morgen til aften og på tidspunkter, hvor der ellers er fyldt op i træningscentrene, hvor pladsen er trang og luften kan være ram. Udenfor er der masser af plads og frisk luft. Og så er der gratis adgang til faciliteterne. En win-win situation for fitnessudbydere og fitnesskunder.

Træning i det fri kan, trods regn, sne, blæst og gråvejr, foregå året rundt. Det er ikke alle former for træning, der kan lade sig gøre lige forsvarligt og fornøjeligt i al slags vejr, men så må man være kreativ og finde alternativer – og uanset vejr kan man altid gå sig en tur.

I stedet for at se danske klima som en modspiller kan man i stedet, ligesom de to århusianske fysioterapeuter bag konceptet Training4all Udetræning, se vejret om en naturlig del af træningen og være forberedt: *“Vi klæder os på efter forholdene, og vi tager ud i al slags vejr. Hvis det regner alt for meget, skal vi jo nok ikke ligge og rode for meget på jorden, så finder vi noget læ”*.

“Selvom vejret ser trist og gråt ud indefra, er det alligevel lysere, når man lige kommer ud i det. Jeg bliver næsten altid positivt overrasket, når jeg kommer ud i det fri. Hvis man træner ude hele året, opnår man også noget robusthed”. Fysioterapeut Peter Keller, Training4all Udetræning

Meget mere end maskintræning

Udendørs aktiviteter indbefatter ud over motionstræning også klassiske idrætsgrene til lands (tennis, fodbold, basket ball og beach volley) og til vands (svømning, roning, kano, kajak, windsurfing, Stand Up Paddling med mere). I kølvandet på discipliner som triatlon (Ironman) og de senere års populære forhindringsløb, eller crosstraining mudderløb, har en del motionister kastet sig ud i udøvelsen af mere alsidige og anstrengende idrætter, hvilket ud over fornøjelsen også fungerer som fysisk træning, der forbedrer såvel motorik og kondition som styrke-udholdenhed.

Parkour er en af de idrætsgrene, der både forudsætter træning og fungerer som træning. Danmark er et af de lande i verden, der har flest parkour anlæg, så der er fine faciliteter for fitness entusiaster, der ønsker avanceret fysisk og mental udfoldelse.

Har man ikke et anlæg i nærheden, så byder mange skolegårde og legepladser på udmærkede muligheder for enten parkour, forhindringsløb eller mere moderat outdoor training.

Klassisk fitness outdoor training for de fleste målgrupper foregår på følgende måder:

- Outdoor fitness maskiner; mekaniske maskiner og lignende udstyr (vekslende effektivitet).
- Outdoor training redskaber; pavilloner med stiger, stativer, tove med mere – og lignende.
- Træning med medbragte redskaber; slynger, kettlebells, stiger, kegler med mere.
- Træning med brug af naturens redskaber; træer, træstykker, grene og sten.
- Træning udelukkende med kropsvægt; på jorden, sten, trapper, bænke eller stativer.

Basis outdoor fitness

Samme grundøvelser som i indendørs fitness tilpasset område og vejrforhold.

- Benbøjninger, squat (eller skub med ben) – stå på jord, sten eller træ
- Kropshævninger (rygtræk) – i træ, stativ eller lignende
- Armstrækninger (brystpres) – på jord, op ad sten, bænk, træ eller lignende
- Rygstrækninger (eller dødløft) – stå eller lig på bænk
- Mavebøjninger – hæng i træ, sid på sten eller lig på bænk

8-12 gentagelser af hver, 1-4 serier af hver øvelse. 1-2 minutters pause mellem serier.

Alternativt kan man lave cirkeltræning, hvor man skifter imellem øvelserne uden pauser.

Outdoor versus indoor training

I de senere år er der skrevet en del om udendørs træning i medierne. Ofte ud fra den vinkel, at man bør droppe den indendørs træning som eksempelvis fitness til fordel for udendørs aktiviteter med naturoplevelser. En nylig artikeloverskrift lød ”Drop fitnesscentret og nyd naturen” (JP Aarhus 25.04.16).

Skal man virkelig helst droppe indendørs træning? Nej, ikke nødvendigvis. Træning inden døre – for eksempel i fitnesscenter – og naturfitness udelukker naturligvis ikke hinanden.

Selvom man sagtens kan træne hele kroppen effektivt og alsidigt i det fri året rundt, vil det for mange motionister være oplagt at kombinere forskellige aktiviteter inde og ude.

For svagere målgrupper som fysisk inaktive, overvægtige og ældre vil det endda i mange tilfælde være en fordel at starte inde i et mere trygt og overskueligt miljø – især i vintermånederne.

Der er flere fordele ved udendørs træning, men der er også begrænsninger, man bør være opmærksom på, så man som træningsudbyder eller selvtrænende motionist kan tage sine forholdsregler og sikre at ens program bliver så funktionelt, sikkert og virksomt som muligt.

1. For hårdt? I mange igangværende udendørs træningsprogrammer anbefales der, at man kan holde til at løbe en vis distance; det drejer sig for det meste om korte distancer som et par kilometer i relativt langsomt tempo, men selv det kan være for hårdt for nybegyndere eller overvægtige.

En del programmer involverer også rimeligt krævende makkertræning eller tunge kropsvægtøvelser, som mange begyndere vil have vanskeligt ved at udføre. Der er i høj grad behov for endnu bedre differentiering og lettere øvelser i forbindelse med outdoor training. Det vil gøre udendørs træningen lettere tilgængelig og mere motiverende, hvilket øger vedholdenheden.

2. For rådt? Udendørs træning året rundt giver ifølge fortalerne "robusthed", men er de aktive ikke tilstrækkeligt robuste i forvejen, kan barsk vejr og hårdt underlag være for en tand meget: Træningen kan føles alt for krævende og beskidt, hvilket kan resultere i, at man måske mister lusten og overskuddet til at gennemføre træningen.

3. For svært? Udendørs træning kræver en vis kompetence. De fleste kan gå, løbe eller cykle en tur, men står man på en sti i skoven eller midt på stranden er outdoor motionsmulighederne ikke altid umiddelbart indlysende.

Derfor er der behov for velstrukturerede, afbalancerede og motiverende udendørs motionshold. En oplagt forretningsmulighed for såvel fitnesscentre som selvstændige personlige trænere.

4. For usikkert? Der er en forhøjet risiko for skader sammenlignet med indendørs træning. Vejret, eksempelvis frostvejr og regnvejr, gør underlag og overflader glatte og øger risikoen for fald og uheld. Ujævne underlag, løse sten, møre grene, ustabile stativer og lignende kan ydermere være en risikofaktor, som udendørs trænende og trænere skal være særligt opmærksomme på for at undgå skader.

5. For farligt? Trafikken er farlig for alle og i særdeleshed for bløde trafikanter som fodgængere, løbere og cyklister. Selv hvis man ikke har hovedtelefoner på, hvilket øger risikoen for uheld, glemmer man tid og sted og almen opmærksomhed under træning og idræt. Man kan minimere risikoen for uheld ved at bære refleks(tøj), holde sig på sikker afstand (ude ved siden af vejen eller stien) og generelt være så agtpågivende som muligt.

Godt begyndt er halvt fuldendt

I praksis udformes og afvikles indendørs og udendørs træning efter samme skabelon: Opvarmning, hoveddel og nedvarmning. Præcis hvor længe og hvordan afhænger som altid af formål, indhold og målgruppe.

Starten af træningen er afgørende for stemningen og indsatsen i den efterfølgende træning. Som hovedregel er opskriften på en generel opvarmning cirka 5-15 minutters bevægelse for de store muskelgrupper samt specifikke øvelser, der klargør kroppen til den efterfølgende aktivitet. Det inkluderer dynamiske aktiviteter med gradvist stigende intensitet.

En udendørs opvarmning kan være helt enkel; en gåtur eller løbetur forud for træningen. Det kan også være allround øvelser på stedet eller med forflytning, for eksempel ture frem og tilbage på en 10 meters distance mellem to parkbænke, lygtepæle eller træer:

- Løb (eller gang) forlæns, baglæns og sidelæns
- Walking lunges (gang med lange, dybe skridt)
- Løb med hæltræk
- Høje knæløft
- Skip (lave spark)
- Kick (høje spark)
- Krydsløb til siden (eventuelt carioca med knæløft krydsover)
- Chasse til siden og diagonalt, forlæns og baglæns
- Hink
- Gadedrenghep

Efter opvarmningen fortsætter man direkte med træningens hoveddel, der enten er styrke- eller konditionstræning eller en blanding, for eksempel cirkeltræning.

En mindful afslutning virker

De fleste instruktører har ingen problemer med at finde på øvelser til hoveddelen af træningen, konditions- eller styrketræning, mens det kan knibe med en gennemført, harmonisk afslutning. En sådan bør tilstræbes eftersom det første og sidste i træningen ofte er det, der huskes bedst.

Afrundingen kan bestå af en åndedrætsøvelse samt udvalgte statiske stræk fx ved et træ eller med en makker. Dette sænker pulsen og virker mentalt og kropsligt afslappende.

På en varm sommerdag kan det være oplagt med længere stræk og mere afspænding, mens køligt vejr nødvendiggør korte stræk og hurtigere afvikling.

En planlagt, passende afrunding, betaler sig, fordi trænende bevidst eller ubevidst opfatter træningen som mere komplet og motiverende. Sammen med en kort opsummering af dagens træning og aftale eller informationer om næste træning medvirker det til at øge outdoor trænendes tilfredshed og vedholdenhed.

Pyramide sprint

Kun fantasien sætter grænser i udendørs træning. En klassisk idrætsøvelse med løbeserier (eller gang) kan gennemføres som separat træning eller del af et blandet program. Læg fx otte sten ud med 5-10 m afstand.

Opvarmning: 5-10 minutter gang/jog/løb

- Sprint til 1. sten og retur
- Sprint til 2. sten og retur
- Sprint til 3. sten og retur
- Sprint til 4. sten og retur
- Sprint til 5. sten og retur
- Sprint til 4. sten og retur
- Sprint til 3. sten og retur
- Sprint til 2. sten og retur
- Sprint til 1. sten og retur
- Gentag 1-5 gange, med eller uden pauser imellem

Nedvarmning: 5-10 minutter gang/strækøvelser

Cirkeltræning

De senere års store hit, cirkeltræning, er helt oplagt i forbindelse med outdoor training. Eksempel:

Opvarmning 5-15 minutter gang/jog/løb. Enten 30 eller 60 sekunder af hver øvelse. Ingen pauser imellem.

- Station 1: Burpees
- Station 2: Armstrækninger, incline eller decline
- Station 3: Jump lunges
- Station 4: Kropshævninger, almindelige eller incline
- Station 5: Box jump
- Station 6: Dødløft, tung sten løftes op
- Station 7: Captains chair mavebøjninger på bænk
- Station 8: Planke med krydsløft, eventuelt rotation

Nedvarmning: 5-10 minutter gang/strækøvelser
