

Af Christian Neergaard og Thomas Larsen
Bragt i Politiken d. 29/3 1999

Vælg idræt af lyst – om valg af motionsform

At det er sundt for helbred og velvære at dyrke motion er efterhånden et veldokumenteret faktum. Men det skal helst også være sjovt og afstressende.

Hvilken idræt skal man så vælge? Det spørgsmål er der basalt set ingen andre end dig selv, der kan besvare. Vælg ud fra din *lyst* - det er jo din sparsomme fritid du skal bruge af.

Her er alligevel et par råd, som du kan skele til, inden du kaster dig ud på skateboard'et eller curlingbanen!

Gå efter effekten

Før du bestemmer dig for den ene eller den anden motionsform, er der nogle overvejelser der kan være vigtige for dig at gøre.

Du skal gøre dig klart, hvilken *effekt* du ønsker at opnå med træningen. Ønsker du primært at øge din kondition og tabe dig, bør du vælge en udholdenhedssport som f. eks. løb, cykling eller svømning. Er det derimod en øget muskelstyrke du stiler mod, vil det være styrketræning og visse former for boldspil, f.eks.håndbold, du skal se nærmere på. Du bliver nemlig ikke stærkere i benene af at løbe - du bliver mere udholdende.

Accepter dit temperament

Dit *temperament* kan også være afgørende for, hvilken sportsgren du føler dig bedst tilpas med. Er du typen, der ønsker at dyrke motion for at kunne lukke af for omverdenen og bruge motionen som en form for meditation, bør du vælge en individuel sportsgren som f. eks. cykling, svømning eller løb. Er det sociale samvær



derimod den primære årsag til, at du dyrker sport, vil holdsport være oplagt, f.eks. boldsport eller ketsjersport, som badminton, tennis og squash. Du skal også tænke over, om du har lyst til indendørs eller udendørs sport, og hvor lang tid ad gangen, du kan opretholde interessen uden at komme til at kede dig.

Den ensidige belastning

Har du valgt en sportsgren, så har du også valgt den måde, du kommer til at belaste kroppen på fremover. Derfor kan det være godt at vide, hvordan den enkelte sport belaster din krop.

Sportsgrene med et ensidigt bevægelsesmønster vil også belaste kroppen ensidigt. Og

dyrker man kun denne ene lystbetonede sportsgren - og gør man det meget - vil kroppen tilsvarende blive belastet meget ensidigt. Det medfører en øget risiko for overbelastningsskader i forhold til en mere alsidig træning. I øvrigt kan meget ensidig belastning på lang sigt medføre slidgigt.

Så ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv kan man grundlæggende konkludere, at al motion er sundt, så længe kroppen ikke belastes for ensidigt og motionen ikke dyrkes i ekstreme mængder.

Variert træning mod skader

Ønsker du at træne mange gange om ugen, f. eks. hver dag, kan en måde at forebygge overbelastning af enkelte dele af kroppen være at kombinere forskellige motionsformer. Vel at mærke motionsformer som adskiller sig fra hinanden hvad angår belastningsmønsteret.

Er du lige startet med at løbe, men ønsker at motionere dagligt, kan du kombinere din løbetræning med en sportsgren, som ikke giver dig de hårde og hyppige stød op gennem benet. Det kan være svømning, rulleskøjter eller cykling.

Denne vekselvirkning mellem den ene og den anden belastningstype giver kroppen den bedste mulighed for at genopbygge sig (restituere), så den bliver stærkere i stedet for nedbrudt og skadet.

Alternativ skadetræning

Ligeledes er alternative sportsgrene super relevante, når man er blevet skadet. Det gælder da om på samme tid at aflaste det skadede væv og opretholde kredsløbsfunktionen (konditionen); f.eks. ved at svømme træne, hvis du er løbeskadet.



Svømmer du og har pådraget dig en overbelastningsskade i skulderen, kan du for en kortere periode aflaste skulderen ved at løbetræne inden, og senere samtidig med, at du gradvist optrapper svømningen igen.

Er knæet blevet overbelastet ved f. eks. badminton eller fodbold, vil kompenserende træning af overkroppen være relevant.

•Sportsgren	•Fordele	•Ulemper
•Svømning	<ul style="list-style-type: none"> •Kroppen udsættes ikke for stød •Øget kondition •Hele kroppen trænes •Du behøver kun at investere i et sæt svømmetøj, svømmebriller og håndklæde •Kan dyrkes hele året. •Velegnet til vægttab •God alternativ træning ved f. eks. løbeskader 	<ul style="list-style-type: none"> •Faciliteterne, specielt i KBH området er begrænsede •Ensidigt bevægelsesmønster •Hudgener gr. klor •Lav overførbarehed til andre sportsgrene
•Løb	<ul style="list-style-type: none"> •Kan dyrkes overalt •Uforglemmelige naturoplevelser •Øget kondition •Billigt på udstyrssiden •Ikke tidskrævende •Vist socialt element •Velegnet til vægttab •God alternativ træning til f.eks. svømning 	<ul style="list-style-type: none"> •Kroppen udsættes for stød ved hvert skridt. •Ensidig belastning •Kun benene trænes •Større overvægt kan øge risikoen for løbeskader
•Lamdevejscykling/ •mountainbike	<ul style="list-style-type: none"> •Gode muligheder for at få kendskab til området du bor i – og til Danmark •Øget kondition •Øget styrke i benene •Uforglemmelige naturoplevelser •Vist socialt element •Kroppen udsættes ikke for stød (som ved løb) •Velegnet til vægttab •Godt alternativ til løb 	<ul style="list-style-type: none"> •Tager lang tid •Ensidig belastning •Kun benene trænes •Den foroverbøjede stilling kan øge risikoen for rygproblemer •Kan være en dyr udstyrsaffære
•Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> •God mulighed for at tilrettelægge typen af belastning •Øget kondition •Øget koordination •Stort udbud •Velegnet til vægttab •Billigt på udstyrssiden •Godt alternativ til ensidige sportsgrene 	<ul style="list-style-type: none"> •Træning indendørs •Afhængig af bestemt tidspunkt •Dyrt i kontingent •Begrænset socialt element



•Fodbold	<ul style="list-style-type: none"> •Stort socialt element •Øger konditionen •Øger koordination •Billigt på udstyrssiden •Øger styrke i benene 	<ul style="list-style-type: none"> •Stor risiko for kontakt- og vridskader •Ensidig belastning af benene
•Håndbold	<ul style="list-style-type: none"> •Stort socialt element •Øger kondition •Øger koordination •Billigt på udstyrssiden •Øger styrken i hele kroppen 	<ul style="list-style-type: none"> •Stor risiko for kontakt- og vridskader •Ensidig belastning af skudarm •Mange knæ og skulderskader
•Ketsjer sport	<ul style="list-style-type: none"> •Stort socialt element •Øget kondition •Øget koordination 	<ul style="list-style-type: none"> •Lille hal-kapacitet i kbh's området •Ensidig belastning af ketsjerarm.
•Vægttræning / Fitness	<ul style="list-style-type: none"> •Kan tilpasses individuelle behov •Fleksibelt træningstidspunkt •God mulighed for specifik træning •Øger styrke i relevante muskelgrupper •Billigt på udstyrssiden •Godt alternativ til ikke-styrkeprægede sportsgrene f.eks. løb 	<ul style="list-style-type: none"> •Skadesrisiko ved træning med tunge vægte •Ingen sikkerhed for instruktørens evner •Ingen konditionseffekt •Ingen koordinationseffekt •Dyrt i kontingent
•Rulleskøjter	<ul style="list-style-type: none"> •Øger konditionen •Ingen stødbelastninger som ved løb •Velegnet til vægttab •Øget koordination •Øget balance •Øget styrke i ben •Vist socialt element •Godt alternativ til løb og cykling 	<ul style="list-style-type: none"> •Risiko for brudskader ved fald, selv med sikkerheds-udstyr •Træningsforhold kan være vanskeligt tilgængelige •Ringe træningseffekt hos begyndere •Teknisk krævende



