

inspiration fra føtex  
**Sund**

S O M M E R M A D E N S S U N D H E D S F Æ L D E R

Stranden *som* træningscenter

Få gode øvelser side 56



# ≈ Stranden ≈ - dit nye træningscenter

Stranden er ikke kun til solbadning og afslapning – sandet og vandet er dine nye, bedste træningsmakkere. Her får du nemlig modstand i dine øvelser og masser af energi fra solen og den friske luft

Af **Kirstine Krefeld** Foto **Morten Andersen**



## EKSPERTENS

# 8

## STRANDØVELSER

**S**ommertid betyder ofte strandtid. Men hvis du er en af dem, der blot smider dig ned på strandhåndklædet og finder krimien frem, så hør her: Vidste du, at stranden også kan blive dit nye fitnesscenter? Ifølge personlig træner og kostvejleder Christine Erritzøe er der nemlig mange fordele ved at klare træningen i strandkanten.

“Hvis du tager din træning udenfor, kan du blive en både bedre og stærkere løber. Træning i vand og sand er ekstra hårdt, så du behøver ikke træne mere end 20 minutter, før du virkelig kan mærke, at du har brugt kroppen. Kombinerer du de rette elementer af træning, kan det godt være mere effektivt end at træne indenfor i fitnesscentret,” forklarer Christine Erritzøe.

### Naturen giver modstand

“Du skal bruge din krop på en anden måde, når du træner på stranden. Der er dels sandet, som yder en masse modstand, dels vinden, som faktisk også er en faktor, og så er der flere ujævnheder, som udfordrer både din styrke, din kondition og din balance. Hopper du også i vandet, er det ligeledes noget, der kan hjælpe dig til at få trænet alle dine store muskelgrupper på en god måde. På den måde kan du altså både få intensiv konditræning, som er det, der forbedrer din kondition og din puls, og styrketræning, som giver dig større muskelkraft. Noget andet, der er godt ved at træne i sand, er, at det er hårdere for fødderne og derfor stimulerer musklerne i dine fødder – hvad enten du har sko eller ‘five-finger’-sko på eller bare fødder. Og det er også en god ting.”

Hvis du tænker, at det kan være grænseoverskridende at skulle flytte træningen fra centrets trygge rammer ud i offentligheden, er du ikke den eneste. Christine Erritzøe fortæller, at mange af hendes klienter gerne vil træne udendørs, men at nogle af dem har lidt svært ved at komme i gang med det. Her er det hendes erfaring, at mange har glæde af at begynde på et hold, hvor de træner sammen med andre, som er på omtrent samme niveau som dem selv.

“Det giver også en helt anden glæde at være udenfor. Du får et energiboost fra lyset, luften og omgivelserne – og selv om du bruger en

### MAVEBØJNINGER

**ØVELSE 1** | Læg dig på ryggen i sandet. Løft begge ben, så fødderne vender mod himlen, og sænk så først det ene ben, og løft det igen. Gør det så langsomt, du kan. Sænk så det andet ben, og løft det igen. Dine ben må ikke røre ved sandet. Gentag 10 gange.

**ØVELSE 2** | Læg dig på ryggen i sandet med bøjede ben. Løft højre albue op mod venstre knæ. Løft derefter venstre albue mod højre knæ. Gentag 10 gange.

masse energi på at træne udenfor, så avler det også energi. Det er en helt anden følelse. Er du erfaren, vil du opdage, at du kan lave mange af de samme øvelser på stranden, som du kan lave i fitnesscentret. Stranden er især helt genial for dem, der er vant til at dyrke crosstraining.”

### Gode startøvelser

Nogle af de hold, der er udendørs, kører ifølge Christine Erritzøe i et rimelig højt tempo, men der er også begynderhold. Spørg eventuelt i det lokale fitnesscenter, hvilke tilbud og hold de har.

“Hvis du gerne vil i gang selv, men måske ikke er så vant til at træne eller ikke er i så god form – endnu – så begynd med en gang powerwalk. Gå 100 meter i rask tempo hen ad stranden. I sandet, altså. Find derefter en sten eller en bæk, hvor du sætter dig ned og rejser dig op 20 gange. Så får du trænet dine benmuskler, og det er et godt sted at begynde. Måske er der også et plankeværk, du kan stille dig op ad og

T I D  
5-10 minutter

★ Begynd med at varme op på fast underlag i 5-10 minutter, inden du løber i sandet. Det gør, at kroppen bliver varm, inden dine ben og fødder skal kæmpe mod elementerne. Herefter kan du kaste dig over disse otte øvelser, som Christine Erritzøe anbefaler.



### Husk!

Træning i sand er hårdt! Varier øvelserne, så du ikke går kold af træthed.



tage nogle stående armbøjninger. Tag 10 af dem – og så kan du powerwalke eller måske lunte tilbage, hvor du kom fra. Gør det et par gange om ugen – og sæt gradvis niveauet op, så vil du hurtigt kunne mærke fremskridt,” lover træningseksperter.

Har du skader, skal du være ekstra opmærksom på hofter, knæ og akillesene, fordi strandtræning er hårdt for kroppen – på godt og ondt.

“Har du problemer med noget, vil jeg altid råde til at rådføre dig med en fysioterapeut, både så du ved, hvilke øvelser der er gode for dig, og hvordan du undgår yderligere overbelastning,” råder Christine Erritzøe og anbefaler i øvrigt, at du altid sørger for at variere træningen – uanset hvor erfaren du er:

“Det er så hårdt at løbe i sand, at du bliver ret træt. Tag en ‘pause’ med styrkeøvelserne, så risikerer du ikke så nemt at gå kold i, at det er for hårdt – men opdager det sjove i at bruge din krop på forskellige måder.”



### RYGØVELSER

På stranden kan du jo lige så godt gøre det stående, mens du kigger ud over vandet: Stå på højre ben, og løft venstre ben tilbage, så det spænder i ballen. Løft samtidig højre arm op – og ned igen. Du skal kunne mærke det i ryggens muskler. Gentag med at stå på venstre ben og løfte højre ben op. Gentag 20 gange.

### PLANKEN

Måske kender du den i forvejen som en rimelig hård øvelse. For de øvede er det en ekstra udfordring at lave den på det lidt ujævne underlag, sandet udgør. Støt på hænder og tæer, mens du gør din krop fra top til tå så 'lige' som muligt – og hold stillingen, så lang tid du kan. Det er en statisk øvelse, som træner stort set hele kroppen på en gang. Også her kan du jo kigge på vandet samtidig.

### SANDSPRINT

**ØVELSE 1** | Begynd med at løbe i moderat tempo ca. 40 meter, og sæt gradvist tempoet op til en spurt. Gentag 4-5 gange.

**ØVELSE 2** | Spurt op i klitterne, og lunt ned igen. Gentag 4-5 gange.



### Tip!

Saml en flok venner til træning – så er det sjovere, og du er mindre 'synlig'.



### VANDTRÆNING

Svøm et langt stræk på 50-75 meter og 'løb' så tilbage, hvor du kom fra. Gentag 4-6 gange. Når du løber i vandet, kan du løbe skiftevis med hælspark og høje knæløft – det gør, at du får pulsen endnu højere op.

Hvis du har et surfbræt og en åre, kan du bruge dette som et supplement til din træning. Det kræver utrolig meget energi at holde balancen på et surfbræt, og du spænder helt automatisk op i alle kroppens muskelgrupper. På denne måde træner du statisk mave og ryg, og det vil du kunne mærke effekten af i din daglige træning.