

Sprek i kulda

En løpetur i frisk vinterluft gjør susen for kropp og sinn. Med en kort styrkeøkt i tillegg, får du enkelt trent hele kroppen. Gjett om kakaoen smaker godt etterpå!

TEKST: Michellina Garces FOTO: Bulls

Husker du den forfriskende leken i akebakken som barn? Snøhuler, snøengler, menn med gulrotnese og kakaoen som smakte ekstra godt da du kom inn med glødende kinn?

Selv når det frister mer å gå rett på kakaoen med et varmt pledd i sofaen, er det mange fordeler med en treningsøkt i vinterværet.

Noen glimt av sollys hjelper nemlig kroppen din å produsere D-vitamin som styrker immunforsvaret. I tillegg stimulerer lyset hormoner som forebygger vinterdepresjon og gir deg mer energi i mørketida. Ikke minst er det et befriende alternativ til de stappfulle treningssentrene etter jul.

Naturen er full av muligheter for å trene, så enten du er født med ski på beina eller ikke, er det lett å få til en god økt.

Kristin Granum Rosebø ved Kreativ Trening AS har alltid vært glad i utendørs trening. Det har resultert i boka

Tren ute som er spekket med tips til utetrening for alle årstider.

– Det er veldig fint å trene ute om vinteren, enten du er glad i styrketrening eller primært trener kondisjon. Med utetrening kan du enkelt skape din egen treningshverdag og dermed finne fram til din personlige treningsglede.

Frisk luft, bevegelse og dagslys er en super kombinasjon for å holde formen og humøret på topp gjennom vinteren. Rosebø er opptatt av at trening skal være enkelt og lystbetont.

– Trening trenger ikke være komplisert eller kreve avansert utstyr, med et par gode sko og klær tilpasset været er du klar. Opplever du mestringsglede når du trener tror jeg det er lettere å opprettholde motivasjonen, sier hun.

LITT STYRKETRENING

Avslutter du ski- eller løpeturen med en styrkeøkt får du enda mer ut av treningen. En sterk kropp hjelper immunforsvaret gjennom influensasessongen, og forbrenner mer energi lenge etter at treningen er ferdig. Bruk steiner, stubber og benker som motstand, eller ta med en strikk og fest den rundt et tre.

– Styrketrening er så viktig i dag fordi vi bruker muskulaturen vår mindre i det daglige. En strikk er lett å ta med og gir en god styrkeøkt for overkroppen, foreslår Rosebø.

Og når sluddet daler ned i skjul trenger du ikke å trene så lenge. Fire øvelser for beina som utføres fire ganger hver gir en god økt på 15–20 minutter. Har du kortere tid er det bedre med færre øvelser enn å droppe hele økta.

– Det dreier seg egentlig ikke så mye om varigheten på økta, men kvaliteten i det du gjør. Vær til stede i bevegelsen og ha ordentlig fokus på øvelsen og den muskulaturen du trener.

SPARER TID

At utetrening er enkelt å få til har også Christine Lystrup erfart. Hun har alltid likt å være aktiv, men da hun fikk barn for to år siden ble det mindre tid til trening.

– Det ble vanskeligere å få tid til lange utflukter, og jeg syntes det gikk bort unødvendig mye tid til og fra trening. Ved å legge treningen utendørs sparer jeg tid samtidig som jeg får være ute i naturen, forteller hun.

Christine er også personlig trener i sitt eget firma Christines Trening. Alle øktene foregår utendørs, uansett vær. Og siden Christine bor i Bergen blir det ofte mye vær!

– Det er så godt å kjenne på frisk luft, spesielt om du vanligvis er mye inne i løpet av dagen. Når jeg trener ute kvikner jeg til med en gang og kobler av fra dagens stress, forteller hun.

“Trening trenger ikke være komplisert eller kreve avansert utstyr.”



Christines tips

- ✓ Piggdekk til sykkel fungerer kjempebra når det er glatt.
- ✓ Sykler du i trafikkerte områder er det lurt å tenke over farten før kryss for å unngå ulykker.
- ✓ Høy puls i kald luft er mer krevende for luftveiene. Vurder å trene med maske hvis det blir tungt å puste.

Riktig kledd: Ull er gull, spesielt når det er vått og kaldt. Ta gjerne med en ekstra ulltopp hvis du skal være ute lenge.

Da Christine Lystrup startet opp utendørs gruppetrening la hun merke til hvor sammensveide deltagerne ble. Under økta motiverte de hverandre til å jobbe hardt og i pausene gikk praten om løst og fast.

– Avtal gjerne med noen venner at dere skal trene en fast dag i uken uansett vær. Da har du alltid noen som venter på deg og det sitter lengre inne å avlyse på grunn av været.

Og etterpå kan du selvfølgelig belønne deg selv med en lang dusj og noe varmt i koppen.

– Å komme hjem sofa og pledd etter en treningsøkt ute i regn eller kulde er kjempedeilig. Resten av kvelden blir enda bedre når du har fått en god dose frisk luft og roser i kinnene!

Hals i ull fra Buff, kr 299.



Hansker fra Nike kr 349.



Trenings-bh i ull fra Icebreaker, kr 499.



Brodde fra Yatrak kr 249.

Treningsstrikk fra Abilica kr 229.



Joggesko fra Asics kr 1195.



Ullgenser fra Adidas kr 1095.



Sekk fra Osprey kr 799.

