

Team FitHalsnæs – Artikelserie (2:4)

To rådgivere, en fodboldspiller, en karateudøver, en kampbokser og en håndboldspiller

Af Freddy M. Hejgaard & Eva Gerion, personlige trænere og kostvejledere Frederiksværk Motionscenter

FitHalsnæs

Kære læser, hvis du har fulgt med i vores artikelserie her i avisen, kender du i forvejen Team FitHalsnæs og vores artikelserie om samme. Denne gang ser vi på motionsdelen i projektet, og vi vil høre direkte fra deltagerne, hvordan de har følt det på egen krop og sind.

Motionen – Planlægningen

Da vi planlagde motionsforløbet for projektet, lagde vi vægt på fire ting, som vi mente var vigtige;

1. Deltagernes egen sportsgren
2. Målrettede lektier baseret på deltagernes personlige mål
3. Deltagernes mentale grænse
4. Vi bor i en fantastisk smuk natur, som skal inddrages i træningen

Hver deltager kommer med en forskellig sportslig baggrund, og de er alle meget aktive i deres lokale klubber. Vi valgte derfor, at alle skulle passe deres normale træning, og at de øvrige motionselementer ville komme udover den mængde sport de var vant til at dyrke.

Alle blev ved projektets start visiteret for deres personlige mål. To dage efter modtog de deres lektier. Pigerne fik øvelser som stimulerede fedtforbrænding, grundstyrke og genoptræning af deres skader. Mads fik et tungt styrketræningsprogram, så han kunne øge sin muskelmasse.

Lektierne var nødvendige for, at opnå de ønskede mål. Kroppen skal bruge energi flere gange om ugen for øget forbrænding. Muskelvækst og styrke kræver ligeledes stimulering flere gange om ugen.

En gang om ugen, har vi haft en fælles træning, hvor der har været stærk fokus på, at flytte deltagerne mentale grænse. Ved høj belastning skrider kroppens nerve-ender og syren pumpes igennem musklerne – din hjerne råber "Stop Stop", og du har svært ved at fokusere på andet. Vi ville lære deltagerne at flytte grænsen for, hvornår hver enkelt gav op og derved gøre dem til bedre sportsfolk.

Endelig var det vigtig for os, at bruge den flotte natur vi har i vores nærmiljø – vi har masser af vand, skov og frisk luft. Det er balsam for sjælen!

Den mentale grænse flyttes

Alle vore fælles træningssessioner er foregået udendørs. Til Motionscentret har vi en ejendom tilknyttet, beliggende på Hanehoved tæt ned til fjorden. Efter en løbetur med havudsigt som opvarmning, starter træningen for grundstyrken. Vi benytter meget blandet udstyr, eks. 70 cm mukkert, (stor hammer), brændeknuder, vægtstænger, bolde, kettlebells, (kanonkugler med håndtag), og selvfølgelig Marta og Maren, som er vores to trofaste træbjælker. Alle vore øvelser kræver at hele kroppen bruges samtidig – herved opnås en enorm grundstyrke og udholdenhed, kaldet "Core". På godt dansk – vi træner ikke kun barken på træet, men også selve stammen.

Det er her den mentale styrke skal sætte ind. Vi trænede i frostgrader, både med vintersolen fremme og i lyset fra halogenlampens skær. Deltagerne spurtede op og ned ad den lokale kælkebakke, med Maren og Marta på nakken, mens vi trænere roligt stillede spørgsmål indenfor deres kostteori. For hvert forkert svar tildeles belønning i form af 10 armbøjninger.

Camilla 'Vi er alle sammen blevet presset til det yderste. Specielt øvelsen med en bjælke på nakken op og ned at en stejl bakke i spurt, samtidig med at blive stillet spørgsmål om protein, kulhydrater og fedt, var hård. Der skulle jeg virkelig bruge min udholdenhed, da jeg jo samtidig med at udføre en krævende øvelse også skulle bruge hovedet'.

Budskabet var klart – når din hjerne er presset, så spørg dig selv – er det min krop der ikke kan mere, eller er det min hjerne der syntes det er ubehageligt. Lær at kende forskellen. Det har deltagerne virkelig gjort godt, for flere af deltagerne var det som at vågne op efter en sløv middagslur.

Inspiration udvikler

Deltagerne har under projektet ført træningsdagbog og nedskrevet nogle af deres tanker. Her er uddrag:

*'det at prøve en anden træningsform end jeg er vant til, har været et friskt pust. Jeg var kørt lidt død i de rutiner som vi kører i klubben, så det', at jeg gennem projektet har prøvet noget nyt har været en stor inspiration' – **Mads***

*'Freddy og Eva har været helt fantastiske med hensyn til, at sparke motivationen og drivet i gang hos mig. Deres tro og entusiasme på, at hver enkelt sportsudøver var i stand til at løfte opgaven har været ubeskriveligt' – **Daniella***

*'det betyder meget for min motivation, at jeg bliver præsenteret for nye træningsmetoder' - **Camilla***

*'det var ikke så rart at jeg dårlig kunne gå på benene, men vidste så også, at jeg havde givet mig 100%' – **Mads***

*'altid spændende at møde op til fælles træning. Vi blev introduceret til nye metoder og fysiske udfordringer, som har resulteret i nye færdigheder at arbejde videre med' – **Daniella***

*'jeg har fået blod på tanden og skal uden tvivl fortsætte. Jeg er stolt over mine resultater' - **Nanna***

Trænerens tanker

Fitness er med årene blevet en mere alsidig branche, og vi er glade for, at vi har kunnet vise vores evner indenfor målrettet sportsspecifik træning. Det er umiddelbart ikke det første man kommer i tanke om når der tales fitnessstræning. Fitness har desværre fået et ry for "kun" at handle om enten væggtab eller bodybuilding, hvilket vi mener er et spørgsmål om tid.

Under forløbet har vi set deltagernes glæde ved at gennemføre hård fysisk træning i til tider svære forhold som frost og ujævnt underlag. Til trods for forhindringerne er alle kommet ud på den anden side med et smil på læben... for det er hvad motion gør – fysisk aktivitet giver mere energi og bedre humør, uanset udgangspunktet for den enkelte.

Vil du selv prøve holdets lektier

Hvis du selv vil prøve en del af FitHalsnæs lektier, kan du finde dem på <http://www.frv-fitness.dk/Fithalsn/Fithalsn.htm>. Husk at passe på dig selv – det er lektier til øvede udøvere.

Næste gang

I næste artikel vil vi se på kostdelen i forløbet. Vi tager ud og handler, har fælles madlavning og omsætter teori til hverdag. Vi håber, at du vil læse med næste gang også.

Team FitHalsnæs er fire dygtige, lokale sportsfolk fra forskellige sportsklubber, ledet af to personlige trænere og kostvejledere fra Frederiksværk Motionscenter.

Teamet arbejder sammen i et 6 ugers kost og motionsforløb. Målet er, at forbedre deltagernes fysiske form igennem større viden om ernæring, kroppens funktioner og deres måde at tænke på. Forløbet beskrives i en artikelserie, her i Halsnæs Lokalavis.

