



Naturen som helsestudio!

Foto: Asker og Bærums Budstikke

Du vet at styrketrening er bra for deg fordi det blant annet styrker skjelettet. Mange forbinder styrketrening med øvelser inne på et treningssenter. Men kanskje kvier du deg for å gå INN for å trene og heller foretrekker å være ute i frisk luft? I så fall, har jeg gode nyheter til deg: du kan nemlig trene styrke UTE i naturen og oppnå minst like god effekt. Med Sterk Ute! Treningspakke kan du få den inspirasjonen og kunnskapen du trenger for å komme i gang!

Av Annie Manshaus Lingjerde

En ny verden åpenbarer seg!

Det var under en styrkesekvens jeg hadde for en av mine treningsgrupper for drøyt 10 år siden, at *lykkefølelsen* spredte seg ut i kroppen. Jeg tok meg nemlig i å gjøre de samme øvelsene UTE som inne i treningssalen. Men omgivelsene var så uendelig mye bedre: blå himmel med skyer som tak, frisk luft i lungene, fine furutrær som skapte en lun atmosfære, kongler og barnåler under føttene, fuglekvisper på øret og svak bris i håret.

Bevisstheten rundt disse sansene og at jeg samtidig trente meg selv og andre sterkere, ga meg en lykkerus. *Kombinasjonen av flotte, noen ganger magiske, naturopplevelser og styrketrening kan gi deg et nytt og bedre liv!*

Utendørstrening er også "balsam for sjelen"!

Foruten de fysiske gevinstene av styrketrening ute i det fri, virker også treningen positivt inn på ditt mentale velvære. Nyere forskning dokumenterer at vi blir mer kreative og effektive av frisk luft. Frisk luft bedrer hukommelsen din og gjør deg mer konsentrert. Naturen har også en beroligende virkning på oss; spesielt fargen grønn har en avstressende effekt. (og du skal ikke se bort fra at snøhvit skog gir oss et gladere sinn :) Følelser av angst og depresjon dempes og kan forebygges. Vi opplever dessuten treningen som morsommere og bedre når vi gjør det ute!

En av mine deltakere uttrykte spontant etter en treningsøkt: "Jeg blir helt lykkelig av det her, jeg"! Noen år senere med ukentlige doser av variert utendørstrening, sa den samme

kvinnen til meg: "Jeg kjenner meg gjennomsterk!" En annen deltaker, som nærmet seg pensjonsalderen, sa en gang på vei hjem etter endt økt: "Etter at jeg begynte å trene med deg (for 10 år siden), har jeg fått et bedre liv!"

Det er denne lykkefølelsen OG treningseffekten jeg brenner for at DU skal få oppdage og oppleve!

Tren Smart, Kjenn Forskjellen!

Dette er min lille, enkle treningsfilosofi, men det ligger mye omsorg, kunnskap og ikke minst erfaring bak! Som tidligere toppidrettsutøver i alpint og med mellomfag fra Norges Idrettshøgskole, er jeg opptatt av at treningen skal gi resultater.

Slik jeg ser det, er dette minst like viktig for folk som trener for god helse, som for den som prøver å bli verdens beste. Motivasjonen for trening

er som regel ikke like sterk for mosjonisten som for toppidrettsutøveren. Derfor er jeg opptatt av å gi mine medmennesker det beste de kan få når de først har kommet seg over dørstokken og skal sette i gang. For din treningsmotivasjon øker sannsynligvis i takt med opplevelsen av framgang!

Men framgangen skal ikke komme som resultat av for hard eller feil trening. Skadeforebygging og mestingsfølelse er minst like viktig! Her kommer fysioterapeuten i meg fram og min egen erfaring av å bli overtrent og ha kjent på kroppen hvordan det er å ha vondt i ryggen, i knærne og kjenne seg sliten og utbrent.

Målet mitt er jo å inspirere deg til livslang innsats! Belastningsskader og smerter som følge av feil teknikk, for hard trening, eller lite hensiktsmessig sammensatte øvelser, gagnar deg derfor ikke.

I treningskortene har jeg lagt vekt på å bake inn denne kunnskapen slik at du slipper å tenke på det. Øvelsene jeg har valgt ut og rekkefølgen er derfor ikke tilfeldig! Samtidig ønsker jeg å gi folk frihet, for vi ER forskjellige. Noen liker å trene etter lystprinsippet, som meg selv, andre har fokusområder de trenger å ta tak i, mens andre igjen vil ha et fast program. Som min mor.

Min mor - modell og forbilde for mange!

Mange lar seg inspirere av min spreke og ungdommelige mor på snart 84 år. Hun er det beste eksempel på at "litt" aktivitet hver dag gir helsegevinst på kort og lang sikt. Det er synd å si det, men det finnes ingen raske løsninger til bedre helse. Det er det lille du gjør hver dag som teller i det lange løp ...

Foruten å bruke bena som transportmiddel så ofte hun kan, gjør hun sitt styrkeprogram på ca. 30 minutter daglig. Tross flere beinbrudd våger hun seg likevel ut på glattisen og begynner iherdig med styrkeprogrammet så godt det lar seg gjøre. Jeg beundrer hennes mot og "stayer-evne", og jeg ser hva det gjør med hennes livskvalitet!



Hun er et sant forbilde for flere enn meg selv. Derfor er hun med som modell i treningskortene. Flere har gitt tilbakemelding om at bare ved å se bilder av henne i aktivitet, er de blitt inspirert til å ta tak i egen livsstil. Dette gleder meg stort å høre!

Sterk Ute! Treningskort: enkelt, effektivt og fleksibelt

Som alpinist trente jeg mye i vektrom, men etter å ha begynt å trene styrke utendørs, får du meg nesten ikke inn igjen.

Dessuten, de gode resultatene som mine deltakere på Fossum i Bærum har fått, skapte en motivasjon i meg til å dele kunnskapen med flere i Norges land. Jeg var også provosert over all kroppsfiksering relatert til styrketrening og lagde derfor Sterk Ute! Treningskort for folk på grasrotnivå som trenger styrketrening for bedre helse! Nordmenn er et turfolk! Med mitt konsept har du nå muligheten til å gjøre styrketreningen underveis.

Med kun en treningsstrikk har du i prinsippet alle muligheter som apparatene inne i vektrommet gir deg. Men du er FRI til å trene deg sterk akkurat hvor det passer deg: hjemme, ute i hagen, i skogen, i utlandet, på hytta, eller andre steder du liker å være!

Sterk Ute! Treningspakke kan inspirere deg til fornyet innsats!

Med 30 min. daglig moderat fysisk aktivitet, 2-3 styrkeøkter i uken à 15-30 min og et sunt kosthold, kan du

leve opp til 10 friske leveår lenger konkluderer Helsedirektoratet.

Med Sterk Ute! Treningspakke bestående av 22 treningskort med til sammen 37 basisøvelser for styrke og smidighet, en treningsstrikk og en taske har du et mobilt utendørs treningsstudio hvor enn du er i verden.

Min drøm er å inspirere deg til et rikere liv gjennom en sterkere kropp – gjerne med naturen som helsestudio!

Velkommen til å bestille på www.annieone.no

Kampanjetilbud:

Skriv "osteoporose" i feltet med melding til AnnieOne og du får kampanjepris på pakken. (Kr 690,- for hele settet, kr 490,- for kort og strikk).

Slik forebygger du osteoporose

- Sørg for nok D-vitaminer
- Nok kalsium. Inntak av andre meieriprodukter eller kalsiumholdige produkter dersom du kutter ut melk
- Sol
- Fysisk trening på ditt eget nivå