

TRÆNING ER FUNDAMENTET FOR ET GODT LIV

Hverdagen er for mange af os et konstant kapløb med tiden. Vi jonglerer arbejde, familie og sociale forpligtelser, og ofte er det vores egen sundhed, der ryger nederst på prioriteringslisten. Men midt i alt dette er der én ting, vi alle ved, vi burde finde tid til: træning.

AF NIKOLAJ HENUM

Træning behøver nødvendigvis ikke være for at opnå et bestemt udseende, men måske mere fordi fysisk aktivitet er fundamentet for både vores fysiske og mentale velvære.

Træning giver energi, forbedrer koncentrationen og hjælper os med at håndtere stress – alt sammen ting, der gør os bedre rustet til at klare en travl hverdag. Men spørgsmålet for mange er: Hvordan får man egentlig træning ind i en dag, der allerede er fyldt med gøremål?

Hvorfor træning er vigtigere end nogensinde

Fysisk aktivitet har en lang række fordele, som strækker sig langt ud over muskelopbygning og vægttab. Regelmæssig motion forbedrer vores søvn, hjælper os med at modstå sygdomme og har en direkte positiv effekt på vores mentale sundhed. Endorfinerne, der frigives under træning, fungerer som en naturlig humørforstærker og kan reducere stress og bekymringer.

Men i en hverdag, hvor tiden er knap, kan det føles som en uoverskuelig opgave at finde tid til træning. Ofte fører denne manglende motion til endnu mere træthed, hvilket skaber en ond spiral, hvor vi føler os for udmattede til at træne, men samtidig mangler energien, fordi vi ikke får rørt os.

KAATSU-træning: En tidseffektiv løsning

En løsning på denne udfordring kan være at finde træningsformer, der både er effektive og tidseffektive. Og her kan KAATSU træning måske være et godt bud.

KAATSU er en japansk træningsmetode, der blev udviklet i 1960'erne i Japan, men som i de seneste årti-



er er begyndt brede sig til andre lande – i dag findes der ni KAATSU Fitness centre i Danmark, der udelukkende tilbyder KAATSU træning. Navnet "KAATSU" betyder "øget tryk", og metoden fungerer ved, at man under træningen anvender specielle manchetter på arme eller ben, som midlertidigt reducerer blodtilførslen til musklerne. Dette får musklerne til at arbejde hårdere, selv ved lette belastninger.

Mekanismen bag KAATSU er ret enkel: Ved at begrænse blodtilførslen skabes en midlertidig ophobning af blod i musklerne, hvilket simulerer, at kroppen arbejder under højere intensitet, end den faktisk gør. Resultatet er, at kroppen frigiver større mængder væksthormoner og andre signalstoffer, der hjælper med muskelopbygning og restitution, selvom træningen kun varer kort tid og bruger lavere vægte.

Fordelen ved KAATSU er, at det kræver mindre fysisk belastning end traditionel styrketræning. Du kan udføre øvelser med lette vægte eller endda blot kropsvægt og alligevel opnå en effektiv træning. Og bedst af alt: Det, der gør metoden særlig velegnet til dem, der har travlt, er, at træningen typisk kun varer 15 minutter for overkroppen og 20 minutter for benene. På denne måde kan du træne hele kroppen på omkring 35 minutter – en tidsramme, der er lettere at passe ind i en travl hverdag.

Hvordan føles KAATSU-træning?

For mange, der prøver KAATSU for første gang, kan det føles som en anderledes, men positiv oplevelse. Under træningen vil du mærke en intens fornemmelse i de muskler, der trænes, på trods af de lavere belastninger. Efter sessionen kan du opleve en let ømhed i musklerne, en følelse af at have arbejdet hårdt – selvom træningen var kort og skånsom. Det er en anderledes form for ømhed, som for mange er "på den fede måde", fordi man kan mærke, at kroppen har været aktiv uden at være overbelastet.

En anden stor fordel ved KAATSU er, at det er skånsomt for led og sener. Fordi man arbejder med lavere

vægte, er risikoen for skader og overbelastning mindre, hvilket gør metoden særligt velegnet til folk, der vil undgå tung styrketræning, eller har brug for en mere skånsom tilgang til motion, for eksempel efter en skade.

KAATSU i en travl hverdag

KAATSU-træning har potentiale til at passe ind i selv de mest hektiske hverdage. Den korte varighed og lave intensitet betyder, at du kan træne oftere, uden at skulle afsætte meget tid eller bekymre dig om at være for træt til næste træningspas. Det gør det muligt at opbygge en konsistent træningsrutine, som kan fastholde både styrke og udholdenhed.

Selvom KAATSU stadig er relativt nyt herhjemme, er metoden allerede ved at få fodfæste. Flere centre rundt omkring i Danmark tilbyder nu træningen, og den er også blevet populær blandt elitesportsudøvere. For eksempel har AGF's bedste kvindelige fodboldhold taget KAATSU til sig for at styrke deres præstationer på banen – netop fordi metoden tillader hyppigere træning uden at overbelaste kroppen.

Find den træningsform, der passer til dig

KAATSU er blot ét eksempel på en tidseffektiv træningsmetode, der kan gøre det lettere at få træning ind i en travl hverdag. Men det vigtigste er at finde en træningsform, der passer til netop dine behov og præferencer. For nogle kan en kort løbetur eller en gåtur i naturen være den perfekte måde at få bevæget sig på. For andre er det måske mere motiverende at tage til yoga, styrketræning eller holdtræning i et fitnesscenter.

Nøglen til at opretholde en regelmæssig træningsrutine er at vælge noget, der passer til dit liv og din hverdag. Det handler ikke om at presse sig selv til at følge en bestemt trend eller træningsmetode, men om at finde det, der giver mening for dig. Træning behøver ikke at tage lang tid eller være fysisk hård – det vigtigste er at få rørt sig regelmæssigt og skabe balance i hverdagen. •

