Allsidig träning på olika sätt

Genom att träna allsidigt får du en balans mellan de olika delarna av den fysiska förmågan. Med den balansen kommer du känna glädje, motivation, undvika skador och ha en bra teknik i de flesta idrotter och andra fysiska aktiviteter.

Man kan träna allsidigt på olika sätt, till exempel:

- Genom att välja olika aktiviteter som gör att du får möjlighet att träna alla de fysiska förmågorna, kondition, styrka, rörlighet och koordination.
- Genom att variera aktiviteter och använda olika träningsupplägg som göra att du kan träna en av de fysiska förmågorna på olika sätt.

Allsidig träning genom att träna olika fysiska förmågor

Ett sätt att träna allsidigt är alltså att träna alla de fyra delarna av fysisk förmåga.

Ett bra sätt att göra detta är att träna olika typer av fysiska aktiviteter. Tränar man till exempel fotboll, klättring och dans på sin fritid kommer man att utveckla sin kondition, styrka, rörlighet och koordination.

En löpare som i första hand vill utveckla sin fysiska förmåga vad det gäller kondition kan även ha glädje av att träna de andra fysiska förmågorna. En löpare har nytta av styrketräning för att bland annat orka mer i uppförsbackar och minska risken för skador. En löpare har också glädje av att öva sin koordination för att få en bättre teknik i sitt löpsteg och sin rörlighet för att inte riskera stelhet och skador.

Allsidig träning inom en fysisk förmåga

Ett annat sätt att träna allsidigt är att träna samma fysiska förmåga fast på olika sätt.

Till exempel kan en person som tränar mycket kondition variera sin träning genom att träna olika aktiviteter som till exempel löpning, cykling och simning. Gemensamt för alla aktiviteterna är att de utvecklar konditionen men genom att träna olika aktiviteter minskar man risken för att tröttna på en speciell aktivitet och man minskar även risken att slita på just de muskler som används inom den aktiviteten.

Man kan även variera hur man tränar. Till exempel kan en löpare växla genom att ibland träna längre och lugnare och ibland träna kortare men snabbare.