

Sipp er heilsubót

Nafn nemanda

Önn

Áfangi, bekkur

Nafn skóla

Nafn kennara

**Efnisyfirlit**

**Bls**.

[Sipp 3](#_Toc361659633)

[Kosturinn við sippið 3](#_Toc361659634)

[Sipp er hollur leikur 3](#_Toc361659635)

[Lítill tilkostnaður 3](#_Toc361659636)

[Sipp til heilsubótar 4](#_Toc361659637)

[Best að sippa í skóm 4](#_Toc361659638)

[Áhrif 4](#_Toc361659639)

[Holl ráð 5](#_Toc361659640)

[Heimildir 6](#_Toc361659641)

**Töfluyfirlit**

[Tafla 1: Áætluð meðalorkuþörf](#_Toc361659421)

# Sipp[[1]](#footnote-1)

Sipp er gamalkunn íþrótt hér á landi sem annars staðar og aðallega iðkuð meðal barna. En nú eru fullorðnir víða um lönd að gera sér grein fyrir því að sipp getur verið gott fyrir heilsuna og til þess að megra sig.

## Kosturinn við sippið

Kosturinn við sippið er fyrst og fremst sá að það er hægt að iðka nær því hvar sem er, inni jafnt sem úti. Engan félaga þarf og ekki heldur neina aðstöðu. Upphitun er líka óþörf því sipp er oft notað sem upphitun fyrir aðrar íþróttir og kemur því að fullu gagni eitt sér. Þó er mælt með að menn byrji rólega, herði síðan á og ljúki aftur rólega. Bestur árangur fæst með því að sippa strax a morgnana um leið og menn koma fram úr og áður en þeir fá sér að borða. Það næstbezta, sem er þó ekki nærri því eins gott, er að sippa í matarhléum í stað þess að borða. Ein áhrifaríkasta leiðin til að bæta þolið er að sippa því það er hreyfing þar sem allur líkaminn tekur þátt. Að sippa í 10 mínútur hefur svipuð áhrif á þol líkamans eins og 30 mínútur af skokki.

# Sipp er hollur leikur

Margir muna vafalaust eftir því frá bernskuárunum að hafa sippað í frímínútunum á skólalóðinni og víðar enda sipp skemmtilegur og hollur leikur. En það eru ekki eingöngu krakkar sem hafa gott af því að sippa því fyrir fullorðna er þetta hin besta líkamsæfing. Nær allir fremstu íþróttamenn heims telja sipp eina af nauðsynlegustu æfingunum til að halda sér í þjálfun. Á þetta einkum við um hnefaleika­menn og tennisleikara sem stunda íþróttir sem krefjast þess að menn séu sterkir í fótum og snöggir í hreyfingum. Engin önnur íþrótt, eða réttara sagt leikur, er hollari og betri æfing fyrir líkamann með eins lítilli fyrirhöfn. Íþrótta­fræðingar hafa reiknað út að 15 mínútna sipp gerir sama gagn og þegar leiknar eru þrjár lotur í tennis, 27 holur í golfi, veggja­tennis spilaður í 30 mínútur eða trimmað í 40 mínútur!

## Lítill tilkostnaður

Sipp er tilvalin æfing fyrir þá sem lítið eru gefnir fyrir allt pjattið sem oft vill fylgja líkamsrækt, svo ekki sé talað um tilkostnaðinn. Hægt er að sippa nánast hvar sem er úti undir beru lofti eða innandyra þar sem nógu hátt er til lofts. Þá er tilkostnaður sáralítill því aðeins þarf að verða sér úti um gott sippuband og ekki þarf að fara mikill tími í æfingar, nokkrar mínútur á dag nægja.

## Sipp til heilsubótar

Flestir forkólfar á sviði líkamsræktar eru orðnir mjög hlynntir því að menn sippi sér til heilsubótar. Með því sé ekki aðeins hægt að draga úr streitu heldur einnig styrkja og efla líkamann. Sipp er talið yngra fólki með öllu skaðlaust. Fólk sem komið er yfir 35 ára aldur og þeir sem eiga við sinaskeiðabólgur eða liðagigt að stríða ættu þó fyrst að leita eftir áliti læknis. Því sipp er ekki aðeins hollur og skemmtilegur leikur heldur heilmikil áreynsla fyrir líkamann. Þeir sem komnir eru í þjálfun og sippa hratt þrisvar til fjórum sinnum í viku í sex mínútur í senn án nokkurrar hvíldar eru án nokkurs vafa í mjög góðu líkam­legu ásigkomulagi og þurfa ekki að óttast svefnleysi, offitu eða appelsínuhúð.

## Best að sippa í skóm

Byrjendum er ráðlagt að verða sér úti um sippuband úr næloni eða hampi og gæta skal að því að bandið sé nógu þungt til að hægt sé að sveifla því með góðu móti. Fyrir þá sem eru „lengra komnir“ í sipp­æfingum eru fáanleg alls kyns sippubönd, t.d. úr þykku leðri eða gerviefni með sérhönnuðum höldum. Einnig eru til fullkomnari sippubönd með áföstum mæli sem skráir hverja sveiflu. Best er að klæðast fatnaði sem fellur vel að líkamanum þegar sippað er, s.s. æfingagallar eða –samfestingar. Það er mikilvægt að klæðast hnésokkum eða legghlífum til að halda kálfunum heitum. hvað fótabúnað varðar er ráðlegt að sippa aldrei berfættur því það er bæði slæmt fyrir sinar og liðamót. Best er að sippa í æfingaskóm með hæfilega þykkum sóla og ákjósanlegt er að þeir séu vel þykkir undir táberginu. Hægt er að sippa inni sem úti svo fremi sem ekki er mjög lágt til lofts. Óráðlegt er að sippa rétt eftir að borðað hefur verið og best er að bíða í um einn og hálfan tíma og jafna sig eftir matinn. Þeir sem lengra eru komnir í sippæfingum ættu tvímælalaust að sippa jafnfætis. Byrjendum er hins vegar ráðlagt að „hlaupa“ yfir sippubandið fyrst með hægri fæti og þegar hann hefur numið við jörðina þá með vinstri fæti án þess að hoppa á milli. Reyna skal að sippa með jöfnum hraða og úlnliðirnir látnir snúast með sippubandinu – þannig þjálfast handleggja-, brjóst- og bakvöðvar.

# Áhrif

Sipp hefur góð áhrif á

* Vöðvakerfið.
  + Flestir vöðvar líkamans virkjast við sippið.
* Hjarta – og æðakerfið.
  + Þolið eykst við það að sippa.
* Beinin.
  + Það hefur styrkjandi áhrif á beinagrindina.
* Heilann.
  + Sipp hefur áhrif á taugakerfið því það bætir samhæfingu og jafnvægi.

# Holl ráð[[2]](#footnote-2)

Hér eru nokkur holl ráð til handa þeim sem hyggjast æfa sipp sér til heilsubótar:

1. Andið ávallt í gegnum nefið.
2. Sippið svo létt að ekki heyrist þegar fæturnir snerta jörðina.
   1. Reynið ævinlega að lenda með táberginu á jörðinni.
3. Haldið olnbogunum að líkamanum og snúið sippubandinu aðeins með höndunum.
4. Hoppið ekki hærra en svo að sippubandið rétt strjúkist við skósólana.
   1. Hafið hnén örlítið beygð.
   2. Horfið beint fram fyrir ykkur þegar þið sippið, aldrei niður.
5. Ef þið hafið ekkert svitnað eftir að hafa sippað dágóða stund þá er sýnt að áreynslan hefur ekki verið næg og því sjálfsagt að sippa dálítið lengur.
6. Það er alltaf skemmtilegra og auðveldara að gera líkamsæfingar þegar hlustað er á góða tónlist og er sipp engin undantekning þar á.
7. Best er að sippa við tónlist með hröðum takti. Þá er ekki annað eftir en hvetja fólk til að slá til og prófa að sippa sér til heilsubótar.
   1. Árangurinn af þessari hollu æfingu er meiri en margan grunar.

Tafla 1: Áætluð meðalorkuþörf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Áætluð meðalorkuþörf – Kkal á dag | | |
| Aldur (ár) | Konur | Karlar |
| 11–14 | 2.000 | 2.350 |
| 15–18 | 2.150 | 2.750 |
| 19–30 | 2.050 | 2.800 |
| 31–60 | 2.000 | 2.700 |
| 61–75 | 1.850 | 2.300 |
| Eldri en 75 | 1.700 | 2.000 |

# Heimildir

Bergljót Friðriksdóttir. 1989. *Sipp er heilsubót*. Heilsa og hreyfing. Sótt 14. júlí 2010 af <http://www.heilsuhringurinn.is/index.php?option=com_content&view=article&id=446:sipp-er-heilsubot-bergljotar&catid=9:ymislegt&Itemid=21>.

Brynhildur Briem. 2001. *Þrír pistlar um næringarfræði*. Námsgagnastofnun. Reykjavík. Sótt 14. júlí 2010 af <http://www.namsgagnastofnun.is/heimilis/naeringarfraedi.pdf>

DS. 1977. Sippið til heilsubótar. Dagblaðið. 24. október 1977:19. Sótt 15. júlí 2013 af <http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=3072377>

1. Hjartveiku fólki og þeim sem eru orðnir nokkuð fullorðnir er ráðlagt að fara varlega í fyrstu og jafnvel að fá ráðleggingar hjá lækni áður en iðkunin hefst. [↑](#footnote-ref-1)
2. Nú eru fáanleg sippubönd með teljara svo þú getir fylgst með því hversu oft þú sippar. Tilvalið ef þú ætlar að setja þér markmið í sippinu**.** [↑](#footnote-ref-2)