Efnisyfirlit

Bls.

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. 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.

Holl ráð

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

Andið ávallt í gegnum nefið.

Sippið svo létt að ekki heyrist þegar fæturnir snerta jörðina.

Reynið ævinlega að lenda með táberginu á jörðinni.

Haldið olnbogunum að líkamanum og snúið sippubandinu aðeins með höndunum.

Hoppið ekki hærra en svo að sippubandið rétt strjúkist við skósólana.

Hafið hnén örlítið beygð.

Horfið beint fram fyrir ykkur þegar þið sippið, aldrei niður.

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.

Það er alltaf skemmtilegra og auðveldara að gera líkamsæfingar þegar hlustað er á góða tónlist og er sipp engin undantekning þar á. 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. Árangurinn af þessari hollu æfingu er meiri en margan grunar.

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>