

Astmafjallganga 2009

Hlutverk mitt í Astmafjallgöngunni hefur verið mjög fjölbreytilegt líkt og í Astma-marathoninu og þetta hefur verið bæði mjög skemmtilegur tími og lærdómsríkur. Það er ávalt ánægjulegt að kynnast nýju fólki og sérstaklega fólki sem er svona kjarkað að setja það ekki fyrir sig að þjálfast sig upp til að klífa hæsta tind landsins.

Fólki sem er ákveðið í að vinna bug á sínu sjúkdómsástandi og að bæta lífsgæði sín til framtíðar með rétttri og hæfilegri þjálfun og réttum lyfjum í góðum félagsskap jafningja.

Vel tengd

Það að vera bæði stjórnarmaður í Astma- og Ofnæmisfélaginu og einn af stjórnendunum í verkefninu sjálfu gefur aðkomu minni aðeins aukið vægi og metnað fyrir því að verkefnið takist sem best og skiji sem mest aftir sig fyrir alla sem að því koma. Það er gott að vera með beina tengingu á báða bóga og reyna þannig að fylgjast vel með öllum málum.

Heimasíða verkefnissins var einnig mjög vel heppnuð og gaman að sjá hvernig nýta má slíka miðla.

Næringarhlutinn

Stór hluti af árangri í þjálfun og heilsurækt byggir á hollu mataræði og því er aðkoma næringarfræðings að verkefninu æskileg. Í upphafi var lagt upp með fræðslu

álíka fjallgöngur, þar sem saman fóru hugmyndir um orku, næringu og vökvabúskap í bland við praktískar hugmyndir og reynslu reyndra fjallagarpa úr röðum lækna.



Á þolæfingu.

Þjálfun & útivera

Umsjón með þjálfun hópsins féll einnig í minn hlut enda fellur það vel inn í áhugasvið mitt og reynslubanka. Sett var upp þjálfunaráætlun þar sem tekið var mið af því að

fólk hefur mismunandi grunn og áhugasvið. Sumir vildu helst ganga og klífa fjöll og firnindi um helgar. Aðrir vildu æfa inni á heilsuræktarstöð og taka þar bæði styrktaræfingar með lóðum og því var samið við World Class um aðgang fyrir allan hópinn. Enn aðrir þjálfuðu sig úti við með því að hlaupa, synda og hjóla og komu af og til inn til að taka léttar styrktaræfingar samhliða því.

Brekkuæfingar utanhúss

Hópurinn átti það þó sameiginlegt að vilja hittast á samæfingum hópsins sem fram fóru í Laugardalnum einu sinni í mánuði.

Á meðan veður leyfði voru æfingarnar á formi brekkuspretta við húsdýragarðinn í 250m langri brekku sem þar er og var það góð æfing fyrir brekkurnar á leiðinni upp á Hvannadalshnjúk.



Fríða Rún Þórðardóttir næringarráðgjafi.

um almennt hollt mataræði, einnig var fræðsla þar sem mikilvægi holls og hæfilega mikils nestis var rætt og skipst á skoðunum. Auk þess var settur saman leiðbeiningarlisti um innkaup fyrir gönguna á Hnjúkinn og aðrar



Hluti hópsins á æfingu hjá Friðu Rún.

Prekæfingar innanhúss

Þegar kólnaði færðum við okkur inn og tókum þrekæfingar annað hvort á hlaupabretti, hjóli eða stigvél. Þessar æfingar voru byggðar upp á lotum þar sem skiptust á mislangir sprettir og hvildir og reyndi það mjög á þol og andlegt þrek að halda út þann tíma og fjölda spretta sem lagðir höfðu verið fyrir. Dæmi um æfingar:

- A) 10 x 1 mín hratt / 2 mín rólega
- B) 3 x 3 mín hratt / 3 mín rólega + 2 x 2 mín hratt / 2 mín rólega

Stöðvaþjálfun

Þriðja formið af æfingum var svokölluð stöðvaþjálfun sem fram fór í leikfimisal í Laugum. Þar var hópnum skipt upp á mismunandi stöðvar sem settar voru upp í hring og voru tveir einstaklingar á hverri stöð. Unnið var í 45 sekúndur og hvílt í 30 sekúndur á milli á meðan skipt var á milli æfinga. Dæmi um æfingar eru; magaaæfingar, bakæfingar, armbeygjur, háar hnélyftur á staðnum, uppstig á pall,

framstig, ökklaæfingar, handleggja- og axlar æfingar með handlóðum og fleira. Léttar teygjur voru í lokinn á meðan mæðinni var kastað.

Prekpróf

Til að meta árangurinn af þjálfuninni voru gerð tvö þrekpróf, eitt í byrjun verkefnissins og annað í byrjun apríl. Prekprófið fór fram á hlaupabretti og fólst í því að hver og einn gekk, skokkaði eða hljóp í 12 mínútur og vegalengdin var síðan mæld og þoltala áætluð út frá því. Þoltalan var síðan metin út frá kyni og aldri og flokkaðist í „mjög slakt“, „slakt“, „nokkuð gott“, „gott“ og „mjög gott“. Allir fengu niðurstöður sínar sendar með tölvupósti þar sem þoltalan var skilgreind og hversu mikið hver þurfi til að bæta sig og komast upp á næsta stig. Þetta virkaði mjög hvetjandi og báru niðurstöður seinna þolprófsins þess merki. Sá sem mest bætti sig fór heilum 680 m lengra en áður sem þýddi að þoltalan hækkaði um

heil 12 stig sem er stórglæsilegt. Sá sem bætti sig næst mest var skammt undan og fór hann 570 m lengra og upp um 10 stig í þoltölu. Að meðaltali bætti hópurinn (18 manns) sig um 240 m og 4,2 stig í þoltölu en ef teknir eru með þeir sem ekki bættu sig þá var meðaltal hópsins 163 m og 2,9 stig. Þetta er mjög góður árangur og sérstaklega þegar litið er til þess að tímalengd þolprófsins var aðeins 12 mínútur.

Það hefur verið mjög ánægjulegt að fylgja þessum hópi og taka þátt í sigrum þeirra og framförum og upplifun þeirra af því hvað fjallgöngur og almenn þjálfun gerir fyrir andlega og líkamlega velliðan.

*Friða Rún Þórðardóttir
Næringarráðgjafi
Næringarfræðingur
Íþróttanæringarfræðingur*