

TEMA:
INDETRÆNING

**BEGYNDER
ELLER ØVET?**

Hvert program findes i to sværhedsgrader – begynder og øvet – så alle kan være med og blive udfordret.

Få det maksimale ud af din tid i centeret:

HER ER DEN PERFEKTE TIME ...

Efteråret står for døren, og det er tid til at rykke træningen indenfor i fitnesscenterets lune rammer. **Kom godt i gang med vores kvikguide til den optimale træning i centeret.** Vi guider dig gennem junglen af træningsvalg og hjælper dig med at finde det program, der passer til netop dig og dit mål. Uanset om du er grøn begynder eller garvet atlet, får du alt det, du skal bruge for at kickstarte den målrettede og effektive efterårstræning.

VÆLG DIT MÅL MED TRÆNINGEN

Hvilket træningsprogram du skal vælge, afhænger af, hvad der er dit mål med træningen:



STYRKE

Dit primære mål er at blive stærkere og få større muskler og en mere trimmet krop. Du har ikke behov for at gå ned i vægt.



VÆGT TAB

Mens du har nydt sommeren, er der kommet lidt flere kilo på kroppen. Nu vil du smide den overflødige vægt og blive mere trimmet.



ALLROUND

Du vil gerne have lidt af det hele – både styrke og kondition. Det er vigtigt for dig at holde dig i gang og være i god form.

STYRKE

Her er programmet, der **giver dig øget styrke og større muskler – selvfølgelig sammen med alle de andre kontante fordele for din sundhed**, som du opnår med styrketræning. Du får trænet alle muskelgrupper og er dermed godt på vej mod en stærk, harmonisk krop og en rank holdning.

- **Når du træner for at få mere styrke og større muskler**, er 'progressive overload' et must. Det vil sige, at du skal øge belastningen, efterhånden som du bliver stærkere. Hvis du kan udføre alle sæt og gentagelser, som der står i programmet, er det tid til at rykke op til en større vægt.
- **Hvis dit vigtigste formål med træningen** er at få større muskler, kan du snuppe en protein-kulhydrat-drik lige efter træning. Så har kroppen optimale betingelser for at restituere og opbygge muskelmasse. 25-30 gram protein og 50-60 gram kulhydrat er perfekt.
- **Hold cirka et minuts pause mellem øvelserne**, hvis du primært træner for at øge muskeltæksten. Hvis du træner for at få øget styrke, så hold lidt længere pauser mellem sæt og øvelser.

SÅDAN SKAL DU TRÆNE

Begynder

- Kør hver øvelse med den samme vægt gennem alle sæt. I første og andet sæt af en øvelse, skal du føle, at du stadig har et par gentagelser mere i dig, når du stopper.
- Du kan begynde at skifte alternative øvelser ind i programmet efter 6-7 uger, men vent med at udskifte squat og bænkpres, til der er gået 12 uger.
- Træn 2-3 gange om ugen.
- Ud over træningsprogrammet bør du som begynder også lave konditionstræning (HIIT eller hillsprint) en eller to gange om ugen.

Øvet

- I squat og bænkpres skal du øge vægten i hvert sæt. Lav fx 12 gentagelser af squat med 60 kilo, så 10 gentagelser med 65 kilo, 8 gentagelser med 70 kilo og 6 gentagelser med 75 kilo. Derefter laver du et sæt, hvor du tager så mange gentagelser som muligt med vægten fra første sæt. Du skal køre så mange, du kan med god stil. Stop, så snart du mærker den mindste fejl i teknikken.
- Træn 2-3 gange om ugen.
- Efter 6-8 uger er det tid til at skifte nogle af øvelserne ud. Skift squat og bænkpres ud med øvelser med samme bevægelsesmønstre. Spørg i centeret, hvis du er i tvivl.

BEGYNDER
HUSK HIIT
ELLER HILL
- SE SIDE 24



KUN
ØVET



KUN
BEGYNDER

SQUATS

TRÆNER: Ben, baller og core.

SÅDAN: 1) Stil dig i squatstativet med stangen på den øvre del af ryggen. Spænd i maven. Løft stangen ud af stativet, og træd et skridt bagud. **2)** Stil dig med fødderne i skulderbredde, hold brystet oppe, og kig lige frem. **3)** Bøj knæene let, pres hoften bagud, og squat ned, indtil oversiden af lårene er parallel med gulvet. Stræk herefter benene igen.

BÆNKPRES

TRÆNER: Bryst, skuldre og triceps.

SÅDAN: 1) Læg dig på ryggen på bænken med øjnene under vægtstangen. Hav fødderne på gulvet og knæene længere fremme end anklerne. Grib stangen med overhåndsgreb. **2)** Spænd i maven. Løft stangen ud af stativet og op i strakte arme. **3)** Sænk stangen langsomt, til den lige kommer ned at røre brystet. **4)** Pres vægtstangen op i strakte arme igen.

HIP THRUST

TRÆNER: Baglår, baller og lænd.

SÅDAN: 1) Sid på gulvet med bøjede ben og skuldrene op ad siden på en flad bæk. Hav en vægtstang liggende hen over hoften. Hold fast i stangen med hænderne. **2)** Løft hoften, så kroppen danner en vandret linje fra skulder til knæ. Spænd hårdt i ballerne, og hold positionen i 2-3 sekunder. **3)** Sænk hoften, indtil ballerne rører gulvet.

CHIN-UPS

TRÆNER: Alle muskler i overkroppen.

SÅDAN: 1) Tag fat om pull-up-baren med underhåndsgreb i skulderbredde. **2)** Træk dig op, indtil hagen er over stangen. Undgå at svinge frem og tilbage, når du trækker dig op. **3)** Sænk dig herefter stille og roligt ned mod gulvet igen.

LAT PULL-DOWN

TRÆNER: Ryg, biceps og skuldre.

SÅDAN: 1) Tag plads i træktårnet - med front mod maskinen. Tag fat i håndtaget med overhåndsgreb i skulderbredde. Sid så langt tilbage, at du kan holde overkroppen lodret under øvelsen. **2)** Træk stangen ned til den øverste del af brystet, mens du presser brystet opad. **3)** Før stangen langsomt tilbage til startpositionen. Sørg for at holde skuldrene nede.

VIDEO

Du kan se øvelserne udført på aktivtraening.dk/styrke

ØVELSE	SÆT X GENTAGELSER BEGYNDER	SÆT X GENTAGELSER ØVET	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
SQUATS	4 x 8-10	1 x 12-10-8-6 + 1 x maks.	60-120 sek.	FRONT SQUAT
BÆNKPRES	4 x 8-10	1 x 12-10-8-6 + 1 x maks.	60-120 sek.	SKRÅ PRES M. VÆGTE
HIP THRUST	4 x 8-10	4 x 8-10	60-90 sek.	DØDLØFT
CHIN-UPS		4 x 5-10	60-90 sek.	PULL-UPS
LAT PULL-DOWN	4 x 8-10		60-90 sek.	CHIN-UPS
TRICEPS PUSH-DOWN M. REB		2-3 x 8-10	45-60 sek.	TRICEPS EXTENSION M. VÆGTE
BICEPS CURLS M. VÆGTE		2-3 x 8-10	45-60 sek.	HAMMER CURL
SUPERMAN PÅ BÆNK	3 x 5-8	3 x 5-8	60 sek.	HIP THRUST
PLANKEN	3 x 30-60 sek.	3 x 45-75 sek.	60 sek.	RKC-PLANKE

HOLDTRÆNING

En gang imellem kan du tilmelde dig et hold for at få lidt variation i din træning. Her er holdene, der passer til dig, der træner for øget styrke.

Crossfit

Hold med høj intensitet. Kombinerer styrke og kondition. Du træner med kropsvægt, vægte, kettlebells osv.

- + Styrke
- + Kondition
- + Vægttab
- + Variation

Bodypump

Her rykker den traditionelle styrketræning ind i salen. En time med fokus på basisstyrke-øvelser.

- + Styrke
- + Muskeltilvækst

TRX

Træning med TRX-remme er noget af det hotteste i øjeblikket. Samtlige øvelser foregår med din egen kropsvægt som eneste belastning.

- + Styrke
- + Muskelvækst
- + Core
- + Kropskontrol

Kettlebells

En time med høj intensitet.

- + Styrke
- + Kondition
- + Kropskontrol
- + Vægttab
- + Variation
- + Bevægelighed


TRICEPS PUSH-DOWN M. REB

TRÆNER: Triceps.

SÅDAN: 1) Hæng et reb i kabelmaskinen, og stil dig med front mod maskinen. Stå med den højre fod lidt foran den venstre, bøj overkroppen let fremover, og hold rebet i hænderne ved brystet. Overarmene skal være i en lodret position. **2)** Pres langsomt hænderne nedad, indtil armene er strakte. **3)** Før rebet tilbage til startpositionen.

BICEPS CURLS M. HÅNDVÆGTE

TRÆNER: Biceps.

SÅDAN: 1) Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne og brystet oppe, og kig lige frem. Hold et par håndvægte i hænderne. Håndfladerne skal pege ind mod kroppen. **2)** Curl håndvægtene op til skuldrene. Når hænderne er foran kroppen, roteres hænderne, så håndfladerne vender opad. **3)** Sænk vægtene tilbage til startpositionen.

SUPERMAN PÅ BÆNK

TRÆNER: Øvre ryg, lænd, baller og baglår.

SÅDAN: 1) Læg dig på maven på en flad bænk. Dine arme og ben skal være strakte og røre gulvet. **2)** Løft på samme tid armene op og skråt fremad (tommelfingrene opad) og benene op og skråt tilbage. Hold positionen i 10-15 sekunder. **3)** Sænk kontrolleret.

PLANKEN

TRÆNER: Core.

SÅDAN: 1) Læg dig på gulvet, og hvil på albuerne og tæerne. Spænd mave, ben og baller, og løft kroppen, så du danner en lige linje fra hæl til skulder. Knyt hænderne så hårdt som muligt. Hold stillingen.

VÆGTTAB

Er der røget lidt for mange kilo på sidebenene i løbet af sommeren, er her programmet, der får dig tilbage på sporet. Programmet er sat sammen, så du får en højere forbrænding end med klassisk styrketræning – og sammen med den intensive konditionstræning er du godt på vej mod målet.

- **Husk at få protein lige efter træning** – så har kroppen noget at opbygge muskelmasse af. 25-30 gram protein er fint til at dække kroppens behov.
- **Få aktivitet ind i hverdagen** – også i alle de timer, du ikke er i fitnesscentret. Tag cyklen på arbejde, gå en tur, eller spil lidt bold med ungerne.
- **Få en træningsmakker.** Hvis du træner med en makker, er der mindre risiko for, at I dropper træning, fordi I kan holde hinanden op på aftalen. Desuden vil I presse hinanden under træningen til lige at give den en ekstra skalle.
- **Sov 7-8 timer hver nat.** Uden tilstrækkelig søvn når vi aldrig vores kropslige mål. Søvnmangel øger mængden af stresshormoner i kroppen. Det giver øget appetit på usundt fedt og sukker og fører især til mere fedt på maven.

SÅDAN SKAL DU TRÆNE

Både øvet og begynder

- Træn 3 dage om ugen. Øvelser, der i skemaet er navngivet med samme bogstav (fx A1, A2 og A3), trænes uden pause mellem øvelserne og 60-90 sekunders pause mellem runder.
- Hold så højt et tempo som muligt i øvelserne, dog uden at gå på kompromis med god teknik.
- Begyndere kan bytte øvelser ud efter at have trænet efter programmet 10-12 gange. Øvede kan med fordel skifte mellem programmet og de alternative øvelser efter få gange.
- **HUSK!** Ud over træningsprogrammet skal du træne HIIT eller hillsprint hver gang, så du får den intensive konditionstræning med.

HUSK
AT TRÆNE
HIIT ELLER HILL
HVER GANG –
SE SIDE 24

SIXPACK LAVES I KØKKENET

Dette program sætter gang i forbrændingen, men en sixpack skabes først og fremmest i køkkenet. Vælg en sund og varieret kost med færre kalorier. Sig farvel til stivelse, frugt og usunde fedtkilder, og vælg i stedet masser af kaloriefattige grønsager og mager kød. Så er du godt på vej.



FULL BODY ATTACK

TRÆNER: Hele kroppen.
SÅDAN: 1) Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold et par håndvægte i bøjede arme ved brystet. **2)** Bøj dig ned, og sæt vægtene foran fødderne. Mens du stadig holder fast i vægtene, hopper du tilbage med fødderne, så du står i armbøjningsposition. **3)** Hop fremad med fødderne. Rejs dig op, og curl vægtene op til brystet.



LUNGES

TRÆNER: Forsiden af låret, baglår og baller.
SÅDAN: 1) Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne, og ret ryggen. Hold et par håndvægte langs siden af kroppen. **2)** Tag et langt skridt frem. Når forreste fod rammer gulvet, bøjer du i knæet og sænker kroppen, indtil oversiden af forreste lår er parallel med gulvet. **3)** Sæt kraftfuldt af med forreste ben, og kom tilbage til start. Skift ben.



PUSH-UPS

TRÆNER: Bryst, skulder, triceps og core.
SÅDAN: 1) Stå i en armbøjningsposition med strakte arme. Spænd i maven og baller. Der skal være en lige linje fra fødderne og op til nakken. **2)** Bøj i albuerne, og sænk kroppen, til brystet er lige over gulvet. **3)** Pres dig tilbage til startpositionen.



SQUAT JUMPS

TRÆNER: Baller, forlår, baglår, inderlår samt core og balance.
SÅDAN: 1) Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne og håndvægte i hænderne. **2)** Pres bagdelen bagud, og bøj i knæene, til oversiden af lårene er parallel med gulvet. **3)** Pres hårdt ned i gulvet med fødderne, og hop, så højt du kan. (Du kan også lave øvelsen uden vægte, hvor du folder hænderne bag nakken).



BENT-OVER ROW

TRÆNER: Ryg og skuldre.
SÅDAN: 1) Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne. Hold et par håndvægte foran kroppen. **2)** Bøj i hoften, og pres bagdelen bagud. Stop, når hænderne er omkring knæet. **3)** Uden at ændre på vinklen i overkroppen løfter du håndvægtene vinkelret ud fra kroppen og op i skulderhøjde. Hold positionen kort, mens du samler skulderbladene. Sænk kontrolleret.

VIDEO

Du kan se øvelserne udført på aktivtraening.dk/vaegt

ØVELSE	SÆT X GENTAGELSER BEGYNDER	SÆT X GENTAGELSER ØVET	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
A1 FULL BODY ATTACK	3-4 x 10	4 x 15		KETTLEBELL SWING
A2 LUNGES	3-4 x 10 på hvert ben	4 x 10-12		REVERSE LUNGES
A3 PUSH-UPS	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek.	FLOOR PRESS
B1 SQUAT JUMPS	3-4 x 10	4 x 15-20		SPRINT – HØJE KNÆ PÅ STEDET
B2 BENT-OVER ROW M. VÆGTE	3-4 x 10	4 x 10-12		BENT-OVER ROW M. STANG
B3 SUSPENSION FALL-OUT	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek.	JACK KNIFE I SUSPENSION
C1 BURPEES	3-4 x 8	4 x 10		MOUNTAIN CLIMBERS
C2 CURL & PRESS	3-4 x 10	4 x 10		PUSH PRESS
C3 RENEGADE ROW	3-4 x på hver arm	4 x 5-8 på hver arm	60-90 sek.	RENEGADE PUSH-UPS

HOLDTRÆNING

En gang imellem kan du tilmelde dig et hold for at få lidt variation i din træning. Her er holdene, der passer til dig, der træner for at tabe dig.

Crossfit

Hold med høj intensitet. Træningen kombinerer styrke og kondition. Du træner med kropsvægt, vægte, kettlebells osv.

- ✦ Styrke
- ✦ Kondition
- ✦ Vægttab
- ✦ Variation

Bike, indoor-cykling, spinning

Indendørs cykling på specielle cykler. Nok den bedste time, når det gælder kondition. I dag er der mange steder mulighed for pulsmåling, som kan gøre træningen mere effektiv.

- ✦ Kondition

Boksning, combat, kickbox

Fitnessboksning og kickboksning giver dig mulighed for at prøve den hårde træning fra kampsportens verden uden risiko for blå øjne. Hold med høj intensitet.

- ✦ Kondition
- ✦ Styrke
- ✦ Variation
- ✦ Bevægelighed


SUSPENSION FALL-OUT

TRÆNER: Core.
SÅDAN: 1) Fastgør TRX-remme, så håndtagene er lige under knæhøjde. Stå på flad fod, bøj i hoften, og hold fast i håndtagene. **2)** Spænd mave, lår og baller hårdt. **3)** Pres kroppen fremad, indtil du ligger i en armbøjningsposition. Stræk armene så langt frem, som du kan uden at miste spændingen i core. Hold positionen i 1-3 sekunder, og vend tilbage til start.

BURPEES

TRÆNER: Hele kroppen, men primært ben.
SÅDAN: 1) Lig på gulvet – klar til at lave en armbøjning. Stræk armene. **2)** Hop fremad med fødderne, så de kommer op til hænderne. **3)** Sæt af, og hop så højt op i luften, som du kan, mens du strækker armene i vejret. Land blødt, og læg dig hurtigt ned i startpositionen igen.

CURL & PRESS

TRÆNER: Skuldre, biceps og triceps.
SÅDAN: 1) Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne og ret ryg, og kig lige frem. Hold et par håndvægte i hænderne ved siden af kroppen. **2)** Curl håndvægte op til skuldrene, og pres vægtene op over hovedet i en glidende bevægelse. **3)** Sænk vægtene kontrolleret – først til skuldrene, så til udgangspositionen.

RENEGADE ROWS

TRÆNER: Overarme, mave, ryg og skuldre.
SÅDAN: 1) Lig i armbøjningsposition med spredte ben og håndvægte i hænderne. Kroppen skal danne en lige linje fra fod til skulder. Spænd ben, baller og mave hårdt. Grib, så hårdt du kan, om vægtene. **2)** Træk uden at dreje i hoften den ene håndvægt op til maven. Sænk den kontrolleret. **3)** Træk den modsatte håndvægt op til maven.

ALLROUND

Her er programmet til dig, der gerne vil have en **god, alsidig træning, der bringer dig i god form og sørger for, at alderen ikke sætter sine alt for tydelige spor.** Du bliver bedre til at tackle hverdagens fysiske og mentale udfordringer og forebygger tilmed livsstilssygdomme.

- **Øg vægten.** Hvis du altid træner med den samme vægt, vænner kroppen sig til belastningen, og så går du i stå. Skriv ned, hvor mange kilo du løfter i de enkelte øvelser, og i løbet af nogle uger skal du helst kunne tage lidt mere.
- **Træn ikke lige hårdt alle dage,** men lad din dagsform afgøre det. Er du træt efter en hård dag på arbejde, så sænk intensiteten en smule. Du må ikke blive slave af dit program.
- **Sæt klare mål for din træning.** Selv med en allroundambition er det vigtigt, at du sætter dig målbare, realistiske og tidsbestemte mål. Et mål kan fx være, at du skal nå 35 træningspas inden en bestemt dato eller løbe 5 kilometer på under 25 minutter. Det gør træningen sjovere og betyder, at du hele tiden har fokus på din fremgang.

SÅDAN SKAL DU TRÆNE

Både begynder og øvet

- Øvelser, der i skemaet er navngivet med samme bogstav (fx A1 og A2), trænes som supersæt – dvs. at du laver squats, holder 30 sekunders pause, så bænkpres med håndvægte, 60 sekunders pause og forfra.
- Skift øvelser efter 3 måneder.
- Programmet bør trænes 2 gange om ugen for at få et godt udbytte.
- Træn en blanding af styrketræning og holdtræning eller HIIT/hill.
- Hold minimum en dags pause mellem dine træningsdage.

SØRG FOR
AT TRÆNE
HIIT ELLER HILL
JÆVNLIGT – SE
SIDE 24

TJEK PÅ TEKNIKKEN

Vær opmærksom på at træne med den rette teknik. Dårlig teknik betyder større risiko for skader – og er uheldet ude, risikerer du en periode helt uden træning. Dermed når du ikke de mål, du har sat dig. Spørg personalet i centeret, hvis du er usikker på, om du laver øvelsen rigtigt.



GOBLET SQUATS

TRÆNER: Lår og baller.

SÅDAN: 1) Stå med din skulderbred- des afstand mellem fødderne, ret ryggen, og kig lige frem. Hold en håndvægt eller en kettlebell op foran brystet. **2)** Pres hoften bagud og ned, som om du skal sætte dig på en stol. Du skal helt ned, så oversiden af dine lår er parallel med gulvet. Hælene skal blive i gulvet. **3)** Stræk benene, og kom tilbage til startpositionen.



BÆNKPRES M. HÅNDVÆGTE

TRÆNER: Bryst, triceps og skuldre.

SÅDAN: 1) Lig på ryggen på en flad bænk. Hold håndvægte i hænderne i strakte arme. Hænderne skal være over skuldrene. **2)** Sænk håndvægtene, indtil de er lige omkring brystet. Overarmene skal være i en 45-graders vinkel i forhold til kroppen i bundpositionen. **3)** Pres håndvægtene op i strakte arme igen.



T-BENS-DØDLØFT

TRÆNER: Baglår, baller, lænd og balance.

SÅDAN: 1) Stå på ét ben, og hold en håndvægt i den modsatte hånd. Ret ryggen. **2)** Læn dig frem, samtidig med at du bøjer i hoften og lidt i knæet på standbenet. Det andet ben skal strækkes bagud for at stabilisere balancen. Kom så langt ned med overkroppen, som du kan uden at runde ryggen. **3)** Ret dig op til stående stilling igen.



ROWS PÅ SKRÅ BÆNK

TRÆNER: Øvre ryg og biceps.

SÅDAN: 1) Lig på maven på en skrå bænk. Hold et par håndvægte i hænderne, og lad armene hænge lodret ned. **2)** Træk håndvægtene op til maven. Hold positionen i 1-2 sekunder. **3)** Sænk kontrollere.



SKULDERPRES M. HÅNDVÆGTE

TRÆNER: Skuldre og triceps.

SÅDAN: 1) Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne, ret ryggen, og kig lige frem. Hold et par håndvægte ved skuldrene – håndfladerne skal vende ind mod kroppen. **2)** Spænd musklerne i ben, baller og core, og pres håndvægtene op over hovedet, til dine arme er strakte. **3)** Sænk håndvægtene kontrolleret.

VIDEO
Du kan se øvelserne udført på aktivtraening.dk/allround

ØVELSE	SÆT X GENTAGELSER BEGYNDER	SÆT X GENTAGELSER ØVET	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
A1 GOBLET SQUATS	3 x 9-12	4 x 8-10	30 sek.	SQUATS
A2 BÆNKPRES M. VÆGTE	3 x 9-12	4 x 8-10	60 sek.	SKRÅ BÆNKPRES
B11-BENS-DØDLØFT	3 x 9-12	4 x 8-10	30 sek.	HIGH-PULL
B2 ROWS PÅ SKRÅ BÆNK	3 x 9-12	4 x 8-10	60 sek.	1-ARM ROWS
C1 SKULDERPRES M. VÆGTE	3 x 9-12	3 x 8-10	30 sek.	SKULDERPRES
C2 LAT PULL-DOWN	3 x 9-12	3 x 8-10	60 sek.	PULL-UPS
D PALLOF PRESS PÅ KNÆ	2 x 10 til hver side	2 x 10 til hver side	45 sek.	STÅENDE PALLOF PRESS
E SUPERMAN PÅ BÆNK	3 x 5-8	4 x 6-10	60 sek.	HYPEREXTENSION



LAT PULL-DOWN

TRÆNER: Ryg, biceps og skuldre.

SÅDAN: **1)** Tag plads i træktårnet – med front mod maskinen. Tag fat i håndtaget med overhåndsgreb i skulderbredde. Sid så langt tilbage, at du kan holde overkroppen lodret under øvelsen. **2)** Træk stangen ned til den øverste del af brystet, mens du presser brystet opad. **3)** Før stangen langsomt tilbage til startpositionen. Sørg for at holde skuldrene nede.



PALLOF PRESS

TRÆNER: Core og baller.

SÅDAN: **1)** Sid på knæ med siden til kabelmaskinen og med et D-håndtag i hænderne – kabeltrækket i brysthøjde. **2)** Tag et par skridt væk fra maskinen, så du mærker et træk, der forsøger at dreje din overkrop over mod maskinen. **3)** Stræk armene ud foran dig, og hold positionen i 1-2 sekunder, inden du trækker dem ind til kroppen igen. Rotér ikke i kroppen.



SUPERMAN PÅ BÆNK

TRÆNER: Øvre ryg, lænd, baller og baglår. **SÅDAN:** **1)** Læg dig på maven på en flad bænk. Dine arme og ben skal være strakte og røre gulvet. **2)** Løft på samme tid armene op og skråt fremad (tommelfingrene opad) og benene op og skråt tilbage. Hold positionen i 10-15 sekunder. **3)** Sænk kontrolleret.

HOLDTRÆNING

Tilmeld dig i ny og næ et hold for at få lidt variation i din træning. Disse hold kan hjælpe dig med en god allroundform.

Crossfit

Hold med høj intensitet. Træningen kombinerer styrke og kondition. Du træner med kropsvægt, vægte, kettlebells osv.

- + Styrke
- + Kondition
- + Vægttab
- + Variation

Kettlebells

En time med høj intensitet.

- + Styrke
- + Kondition
- + Kropskontrol
- + Vægttab
- + Variation
- + Bevægelighed

Boksning, combat, kickbox

Prøv den hårde træning fra kampsportens verden uden at få blå øjne.

- + Kondition
- + Styrke
- + Variation
- + Bevægelighed

TRX

Træning med TRX-remme er noget af det hotteste lige nu. Alle øvelser foregår med din egen kropsvægt som eneste belastning.

- + Styrke
- + Muskelvækst
- + Core
- + Kropskontrol

HIIT

Med HIIT træner du korte, men meget intensive intervaller efterfulgt af en lille pause og så forfra igen. **En genial vej til bedre kondition og højere forbrænding.** Vælg kondicykel eller crosstrainer til dine HIIT-intervaller.

	TID	RPM (OMDREJNINGER I MIN.), CYKEL	STRIDES (ANTAL SKRIDT I MIN.), CROSSTRAINER
OPVARMNING	0:00-3:00	70-80	110-140
SPRINT	3:00-3:30	> 100	> 180
JOG	3:30-4:30	70-80	110-140
SPRINT	4:30-5:00	> 100	> 180
JOG	5:00-6:00	70-80	110-140
SPRINT	6:00-6:30	> 100	> 180
JOG	6:30-7:30	70-80	110-140
SPRINT	7:30-8:00	> 100	> 180
JOG	8:00-9:00	70-80	110-140
SPRINT	9:00-9:30	> 100	> 180
COOL DOWN	9:30-11:00	70-80	110-140

HILL-SPRINT

På løbebåndet kan du lave intensive bakkeintervaller, som sætter gang i forbrændingen og forbedrer din kondition.

Sådan gør du

- Begynd med 3-4 minutters opvarmning, hvor du øger hældning og fart stille og roligt.
- Sæt hældningen på 8-10 grader og en passende fart (gerne højere end 12,5 km/t.).
- Tag 8-10 runder a 20-30 sekunders sprint efterfulgt af 40-60 sekunders pause, hvor du kun jogger.



3 APPS TIL TRÆNING

Der findes **et væld af apps, som kan gøre din træning lidt sjovere eller mere effektiv.** De elektroniske træningsmakkere er gode til at holde motivationen i top.

PACT

PLATFORM: iOS, Android.
HVAD: Tjen penge på at passe din træning. Du laver en pagt med dig selv – fx om, at du skal træne 3 gange om ugen. Så sætter du et beløb på, hvad det skal koste dig at misse et træningspas – typisk 5 dollars. Når du dit ugentlige mål, får du penge fra brugere, der ikke har nået deres mål – typisk 0,5-2 dollars pr. uge. Misser du dit ugentlige mål, betaler du 5 dollars for hvert droppet træningspas. Appen bygger på studier i, hvordan man nemmest ændrer folks vaner – økonomisk gevinst eller straf.



FITOCRACY

PLATFORM: iOS, Android.
HVAD: Med denne app får du kombinationen af en online træningsdagbog og et socialt netværk. I Fitocracy kan du tracke og gemme dine træningspas med øvelser, sæt, gentagelser, vægt, tid osv. Hver gang du har indtastet et træningspas, får du point. Du kan vælge imellem forskellige 'quests' og udfordringer, som du kan prøve at gennemføre. Du kan desuden følge og chatte med andre brugere og være med i grupper, der deler samme interesser som dig.



HOT5

PLATFORM: iOS.
HVAD: Mangler du inspiration, eller har du masser af energi efter dagens træning, så er Hot5 en god app. Her er der masser af 5-minutters workouts i kategorierne 'abs & core', 'butt & legs', 'cardio & agility', 'muscle & strength' og 'yoga & flexibility'. Du kan også finde træningspas uden udstyr til hjemmetræning.