



Velg riktig – her er den beste treningen på

ET SENTER NÆR DEG

Landets mange treningssentre byr på mye mer enn gamle kjenninger som spinning og aerobic – **SKAL DET VÆRE CXWORX, BODYPOWER ELLER SYNRGY 360 SOM FÅR DEG I FORM?** Få oversikt over høstens og vinterens enorme utvalg av lagtrening, slik at du kan velge riktig i treningsjungelen. –

Det er lenge siden den tiden da lagtrening var synonymt med spinning, aerobic og step – og var helt dominert av kvinner. Lagtrening i 2013 preges av et enormt utvalg av forskjellige lag som kan gjøre deg sterkere, raskere og mer utholdende. Og det er mange menn som er med.

En av de mest populære lagtypene akkurat nå er funksjonell trening som minner om crossfit og består av helkroppsovelser satt sammen til knallharde intervaller. Det er brutalt og effektivt. Forskning viser at korte og svært intense treningsintervaller, bedre kjent som HIIT (high intensity interval training), er den mest effektive måten å få resultater på – både når du vil komme i form og når du vil ned i vekt.

På landets største treningssenterkjede, SATS, kan du for eksempel trene

harde intervaller på populære gruppetimer som CrossTraining, SatsEnergy og Vopr. Sistnevnte omfatter spesielt treningsutstyr som gir trening for hele kroppen. Og i slutten av august lanserer SATS flere nye lagbaserte treningskonsepter som omfatter dans, kampsport, ballspill og hard intervalltrening.

Også i landets nest største kjede, Elixia, lanseres flere lagtimer med funksjonell trening til høsten. I tillegg til mye danseinspirert trening og yoga, tilbys blant annet SYNRGY 360, der en personlig trener lar laget gjøre sirkeltrening med ulike styrkeøvelser med tøffe intervaller og korte pauser. HIIT – High Intensity Training, følger samme mønster, med mye variasjon og høy intensitet for folk som har trent litt før. Dessuten tilbyr de Crossing, som er kondisjonstrening i sal på små ellipse-

maskiner, på samme måte som kjedens Xyccing-timer, og dette er også klasser som retter seg mot deltakerne på Xyccing-timer. Xyccing er i prinsippet det samme som spinning.

Stadig flere tilbyr også trening frem mot triatlon, maraton eller sykkel, og arbeider frem mot en bestemt dato – for eksempel Birken. □

FORVIRRET?

Oppfinnsomheten er stor når det gjelder trening under nye og spennende navn – som ikke alltid er like begripelige, og som ofte dekker over velkjente treningsformer. Vi har samlet de vanligste betegnelse, men sjekk med det lokale senteret før du oppdager at de mangler akkurat det du er ute etter.



CROSSFIT/ FUNKSJONELL

HVA ER DET? CrossFit er et konsept som ble lansert av amerikaneren Greg Glassman, og som foregår i 4000 sertifiserte klubber over hele verden. Enkelte sentre har lisens til konseptet, men du finner også lagtrening som er basert på de samme prinsippene. Det vil si funksjonelle øvelser, altså bevegelser som etterligner hverdagens utfordringer som løping, hopp, kast og trekk. Det hele settes sammen i forskjellige økter der du trener hardt og intenst i forholdsvis korte intervaller. Du trener både kondisjon og styrke, og det inngår gjerne redskap som vektstenger, kettlebeller, medisinballer og stativer.

FINNES UNDER NAVN SOM:
Crossing, Crossing Interval, Kettlebells (Elixia), **CrossTraining**, (hos SATS)

FINNES DET FLERE NIVÅER:
Ja, selv om de fleste timene er for alle og øvelsene skales til den enkeltes nivå. Men det finnes som nevnt også timer for erfarne og eliteutøvere i enkelte sentre. Det er alltid fornuftig å ta en innføringstime, slik at du får litt starthjelp.

GODT Å VITE: Kettlebell er hovedredskapet i timene KettleCross og Kettlebells, mens de ikke alltid inngår i de andre timene. Mange sentre kjører også rene teknikktimer der man øver teknikker til de mange øvelsene som utføres med høy intensitet. Her får man god tid slik at instruktørene kan rette på teknikken, og slik at du utfører øvelsene riktig fra starten.

SPINNING

HVA ER DET? Kondisjonstrening på stasjonære sykler som tillater kondisjonstrening ved høy intensitet, uten at du behøver å tenke på koordinasjon og motorikk. Treningen er skånsom for knær, ankler og rygg, og du styrer selv belastningen med en knapp på sykkelen. Tempo og intensitet varierer gjennom timen.

FINNES UNDER NAVN SOM:

Cycling (hos SATS, mange varianter)

Xycling (hos Elixia, mange varianter)

Spinning (hos Friskis & Svettis, mange nivåer og varianter)

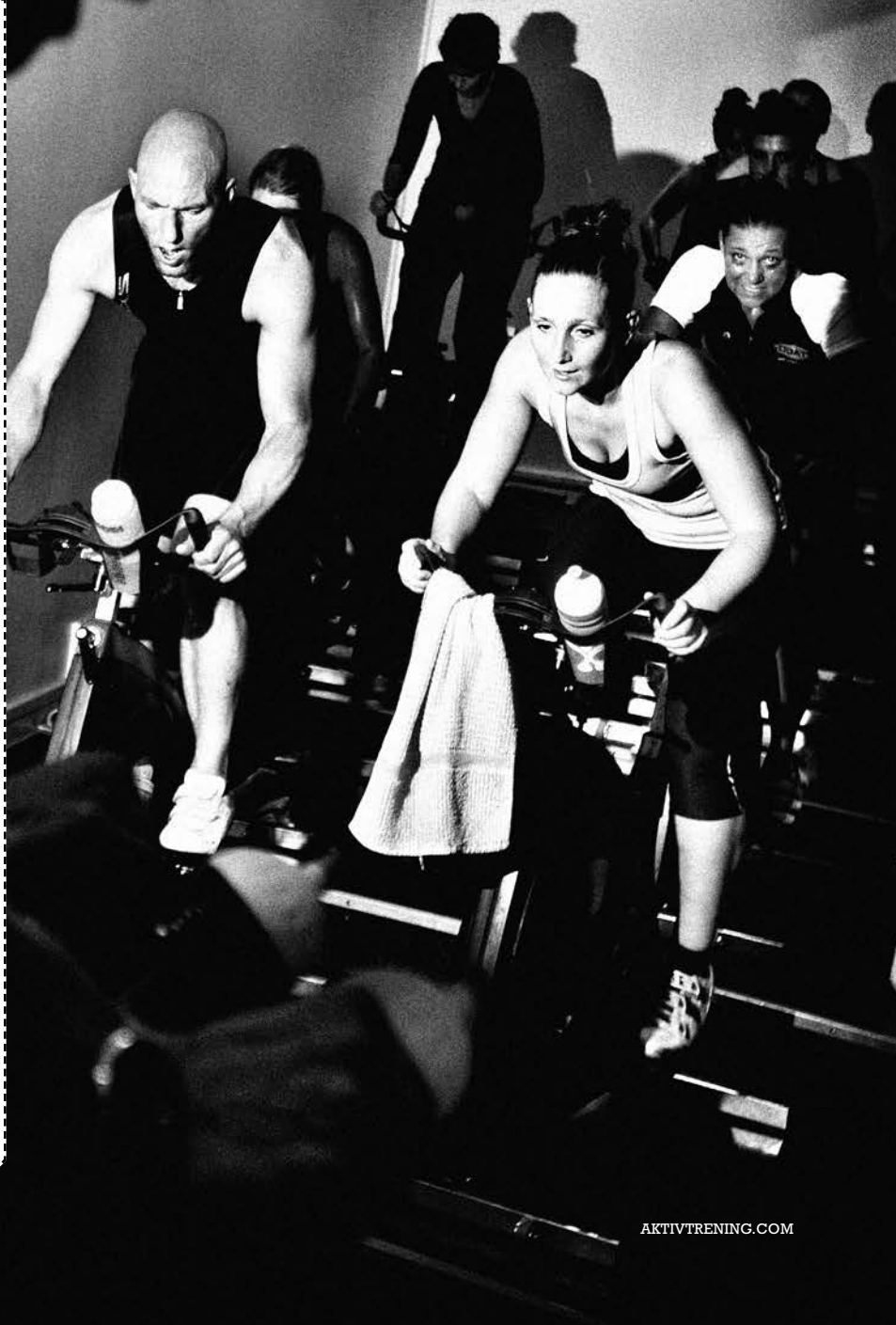
FINNES DET FLERE NIVÅER:

Ja, sykkeltimer er som regel inndelt i nivåene begynner og erfaren – noen ganger elite.

GODT Å VITE: Xycling er registrert varemerke og tilbys i mange varianter på Elixia-sentrene, ikke minst som tilrettelagt trening hvis du skal være med på Birken eller andre sykkelritt, for eksempel Nordsjørittet, men alle nivåer tilgodeses.

Også SATS har et stort utvalg av sykkel-timer. TdF-Cycling er for eksempel lagtrening der man simulerer ulike etapper av Tour de France. Her finnes både rette strekninger, tempoetapper og klatreetapper. Du konkurrerer mot deg selv og andre og kan kjempe for å vinne den grønne "most aggressive cyclist"-trøen.

Inntil for noen år siden var spinning den mest utbredte betegnelsen på innendørs sykkeltimer, men siden Spinning er et varemerke og opprinnelig et konsept som er knyttet til en bestemt type sykler, har mange sentre valgt å endre navnet.





CORE

HVA ER DET? Stadig flere sentre tilbyr timer med fokus på trening av kjernemuskulaturen – det vil si musklene rundt mage, rygg og hofter. Man benytter ofte redskaper som treningsstrikker og baller, men man jobber også mye med egen kroppsvekt. Mange brukere har stor nytte av å kombinere kjernetrening med andre treningsmetoder.

FINNES UNDER NAVN SOM:

CXWORX (Arena)

CORE (Friskis & Svettis, SATS og Elixia: Flere varianter, blant annet med ball og vektstang)

FINNES DET FLERE NIVÅER:

Nei.

GODT Å VITE: Balltimene foregår ikke overraskende på en stor treningsball. CXWORX er et konsept utviklet av fitnesselskapet Les Mills, og de lager et nytt program hver tredje måned – slik at man får variasjon i treningen.



TREN UTE

Bortsett fra løpetimene som tilbys i flere sentre, er det også flere som tilbyr annen ute-trening, for eksempel sirkeltrening og funksjonell trening.

SIRKEL-TRENING

HVA ER DET? I sirkeltreningstimer beveger du deg hele tiden fra stasjon til stasjon – det kan for eksempel være et treningsapparat, håndvekter eller øvelser med din egen kroppsvekt som eneste motstand. Hvert sted gjør du en øvelse i ca. 30–60 sekunder av gangen, før du sendes videre. Som regel består timen av en blanding av kondisjons- og styrketrening ved moderat til høy intensitet.

FINNES UNDER NAVN SOM:

Sirkeltrening (hos Friskis & Svettis og Avancia)

Shape (SATS)

Synrgy 360 (Elixia m.fl.)

FINNES DET FLERE NIVÅER:

Nei.

GODT Å VITE: Bak det tungebrekkende varemerket Synrgy 360 finnes et sirkeltreningskonsept som består av et stort treningsapparat med flere stasjoner, og der man skifter mellom de ulike stasjonene. De øvrige sirkeltreningskonseptene er mer tradisjonelle og varierer fra senter til senter.

STYRKE/ UTHOLDENHET

HVA ER DET? De fleste sentrene tilbyr et eller flere lag der du trener styrke og utholdenhet i hele kroppen i løpet av én treningstime. Som regel foregår det med vektstenger og stepbenker, og man gjør for eksempel øvelser som brystpress (benkpress) og knebøy. Det er vesentlig flere repetisjoner enn ved tradisjonell styrketrening, og derfor er vekten tilsvarende lavere. Du justerer selv vektbelastningen underveis.

FINNES UNDER NAVN SOM:

BODYPUMP (hos SATS)

SatsEnergy (hos SATS)

Cardio Step Intervall (hos Elixia)

HIT (hos Friskis & Svettis)

FINNES DET FLERE NIVÅER: Nei.

GODT Å VITE: Timene starter som regel med noen minutters oppvarming.

FÅ OVERSIKTEN

LAGTYPE	TEKNIKK	RYTMESANS	SMIDIGHET	
FIGHT	Middels	Middels	Lett/Middels	
SPINNING	Lett	Middels	Lett	
CROSSFIT/FUNKSJONELL	Middels/utfordrende	Lett/Middels	Lett/Middels	
SIRKELTRENING	Lett/Middels	Lett	Lett	
CORE	Lett	Lett	Lett/Middels	
STYRKE/UTHOLDENHET	Middels	Middels	Lett/Middels	



TREN OGSÅ NÅR DU ER PÅ REISE

Under såkalte konsepttimer er øvelser og musikk likt, uansett hvor du trener. Det betyr at du raskt lærer krevende kombinasjoner og for eksempel kan delta i treningen i et av kjedens andre sentre når du er på reisefot.

FIGHT-TRENING

HVA ER DET? Kampsportinspirert trening – men uten en motstander å slå på. Du trener kombinasjoner av slag og noen ganger også spark, kickboxing-kne, blokader osv. Mange slike timer er utelukkende basert på boksing eller kickboksing, mens andre også inneholder elementer fra kampsportgrener som karate, taekwondo, kung-fu og capoeira. Dette er først og fremst kondisjonstrening – men det finnes også innslag av styrketrening som armhevinger og coretrening. I noen timer brukes redskap som boksehansker, sparringhansker, sandsekker og hoppetau. Sirkeltrening kan også inngå som en del av kampsporttreningen, eventuelt som oppvarming.

FINNES UNDER NAVN SOM:

Bodycombat (hos SATS m.fl.)
Box (hos Friskis&Svettis)
Fight Circuit (hos SATS)
Boxing (hos Elixia)
CardioCombat (hos Elixia)
MMA (hos bl.a. Oslo Fight Center)
Boksetrening (hos bokseklubbene)

FINNES DET FLERE NIVÅER:

Som regel ikke. Timene er for alle, og treningen kan uten videre tilpasses den enkeltes nivå.

GODT Å VITE:

De fleste bokseinspirerte timer går i fristil, mens Bodycombat er et fast konsept. De fleste steder er det forbudt å sparre med hverandre, så man skyggebokser eller slår på sparringhansker.

Hvor store krav stiller de forskjellige treningstypene til trening av for eksempel smidighet og rytmesans? Eller hva med kondisjon og muskelstyrke? Vi har gjort det lett **Å VELGE RIKTIG TRENING.**

	KONDISJON	STYRKE	TRENER MEST	VARIGHET	REDSKAP
	Middels	Middels	Kondisjon og forbrenning	60 minutter	Ingen/boksehansker
	Middels	Lett	Kondisjon og forbrenning	30, 45 eller 60 minutter	Ingen
	Middels/utfordrende	Middels/utfordrende	Kondisjon, styrke og forbr.	30 eller 60 minutter	Mange forskjellige
	Lett	Lett	Kondisjon og styrke	30 eller 60 minutter	Mange forskjellige
	Lett	Lett	Styrke og stabilitet	30 eller 60 minutter	Strikk og ball
	Lett	Lett	Styrke og utholdenhet	30 eller 60 minutter	Vektstang