

TEMA:
INNETRENING

**BEGYNNER
ELLER ERFAREN?**

Hvert program finnes i to vanskelighetsgrader, slik at alle kan få nok utfordring, uansett startnivå.

Fullt utbytte av tiden på treningssenteret:

HER ER DEN PERFEKTE TIMEN!

Høsten er her, og mange velger å flytte treningen innendørs. **Med vår hurtigguide får du optimal trening på senteret og en god start på sesongen.** Vi viser vei gjennom jungelen av treningsvalg og hjelper deg med å finne det programmet som passer nettopp for deg. Uansett om du er begynner eller har trent en stund, får du alt du trenger for å komme i gang med målrettet og effektiv høsttrening.

VELG MÅLET MED TRENINGEN

Hvilket treningsprogram du bør velge, avhenger av hva du vil oppnå med treningen:



STYRKE

Du vil først og fremst bli sterkere og få større muskler og en mer definert kropp. Du har ikke behov for å gå ned i vekt.



VEKTREDUKSJON

Mens du har nytt sommeren, har det havnet noen flere kilo på sidebena. Nå vil du bli kvitt dem og komme i bedre form.



LITT AV ALT

Du vil gjerne ha en generell formøkning, både styrke og kondisjon. Det er viktig for deg å holde deg i gang og være i god form.

STYRKE

Her er programmet for deg som vil ha **økt styrke og større muskler – selvfølgelig sammen med alle de andre helsefordelene** du oppnår med styrketrening. Du trener alle muskelgruppene og er dermed på god vei mot en sterk, harmonisk kropp og en rank holdning.

- **Når du trener for å bli sterkere og få større muskler**, handler det om å øke belastningen etter hvert som du blir sterkere. Dette kalles "progressiv belastning". Hvis du kan utføre alle sett og repetisjoner slik det står i programmet, er det på tide å gå videre til en høyere vektbelastning.
- **Hvis hovedmålet med treningen er å få større muskler**, er det lurt å drikke en protein- og karbohydratdrikk rett etter trening. Da får kroppen optimale betingelser for å restituere seg og bygge opp muskelmasse. 25–30 gram protein og 50–60 gram karbohydrat er perfekt.
- **Ta pause i cirka ett minutt mellom øvelsene** hvis du primært trener for å øke muskelmassen. Hvis du trener for å få økt styrke, så ta litt lengre pauser mellom sett og øvelser.

SLIK TRENER DU

Begynner

- Utfør hver øvelse med samme vekt gjennom alle settene. I det første og andre settet av en øvelse skal du føle at du fortsatt har krefter til et par repetisjoner til når du stopper.
- Du kan begynne med å legge inn alternative øvelser i programmet etter 6–7 uker, men vent med å bytte ut knebøy og benkpress til det har gått 12 uker.
- Tren 2–3 ganger i uken.
- Når du har trent en stund, legger du til kondisjonstrening (HIIT eller motbakkespurrer) en-to ganger i uken.

- Når du gjør knebøy og benkpress, skal du øke vekten i hvert sett. Utfør f.eks. 12 repetisjoner av knebøy med 60 kilo, så 10 repetisjoner med 65 kilo, 8 repetisjoner med 70 kilo og 6 repetisjoner med 75 kilo. Deretter kjører du et sett der du tar så mange repetisjoner som mulig med vekten fra første sett. Utfør så mange du kan med god stil. Stopp så snart du merker den minste feil i teknikken.
- Tren 2–3 ganger i uken.
- Etter 6–8 uker er det på tide å bytte ut noen av øvelsene. Bytt ut knebøy og benkpress med øvelser som har samme bevegelsesmønster. Spør på treningscenteret hvis du er i tvil.

BEGYNNER
HUSK HIIT
ELLER HILL
– SE SIDE 24



**BARE
ERFAREN**



**BARE
BEGYNNER**

KNEBØY

TRENER: Ben, sete og kroppskjerne.

SLIK: 1) Stå i knebøyapparatet med stangen på øvre del av ryggen. Spenn magen. Løft stangen ut av stativet, og ta et skritt bakover. **2)** Stå med skulderbred avstand mellom føttene, hold brystet oppe, og se rett frem. **3)** Bøy knærne lett, press hoftebakover, og bøy knærne til oversiden av lårene er parallelle med gulvet. Strekk bena igjen.

BENKPRESS

TRENER: Bryst, skuldre og triceps.

SLIK: 1) Ligg på ryggen på benken med øynene rett under vektstangen. Hold føttene i gulvet og knærne lenger fremme enn ankene. Hold stangen med overhåndsgrep. **2)** Spenn magen. Løft stangen ut av stativet og opp med strake armer. **3)** Senk stangen langsamt til den så vidt berører brystet. **4)** Press vektstangen opp til armene er strake igjen.

HOFTELØFT (HIP THRUST)

TRENER: Baklår, sete og korsrygg.

SLIK: 1) Sitt på gulvet med bøyde ben og skuldrene opp langs siden på en flat benk. Ha en vektstang liggende over hoftene. Hold i stangen med hendene. **2)** Løft hoftebakene, slik at kroppen danner en vannrett linje fra skulder til kne. Spenn baken godt, og hold posisjonen i 2–3 sekunder. **3)** Senk hoftebakene til baken berører gulvet.

KROPPSHEVING (CHIN-UP)

TRENER: Alle muskler i overkroppen.

SLIK: 1) Hold rundt pullup-baren med underhåndsgrep i skulderbredde. **2)** Dra deg opp til haken er over stangen. Unngå å svinge frem og tilbake mens du hever deg. **3)** Senk pent og rolig ned mot gulvet igjen.

NEDTREKK

TRENER: Rygg, biceps og skuldre.

SLIK: 1) Ta plass i kabeltrekket med front mot apparatet. Hold i håndtaket med overhåndsgrep og skulderbred avstand. Sitt så langt tilbake at du kan holde overkroppen loddrett under øvelsen. **2)** Trekk stangen ned til øverste del av brystet mens du presser brystet opp. **3)** Før stangen langsamt tilbake til startposisjonen. Sørg for å holde skuldrene nede.

VIDEO

Du kan se øvelsene utført på aktivtrening.com/styrke

ØVELSE	SETT X REPETISJONER – BEGYNNER	SETT X REPETISJONER – ERFAREN	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
KNEBØY	4 x 8–10	1 x 12–10–8–6 + 1 x maks	60–120 sek	FRONTKNEBØY
BENKPRESS	4 x 8–10	1 x 12–10–8–6 + 1 x maks	60–120 sek	SKRÅTT PRESS MED VEKTER
HOFTELØFT	4 x 8–10	4 x 8–10	60–90 sek	MARKLØFT
KROPPSHEVING (CHIN-UPS)		4 x 5–10	60–90 sek	PULL-UPS
NEDTREKK	4 x 8–10		60–90 sek	CHIN-UPS
TRICEPSNEDTREKK MED TAU		2–3 x 8–10	45–60 sek	TRICEPSEKSTENSJON MED VEKTER
BICEPSCURL MED VEKTER		2–3 x 8–10	45–60 sek	HAMMER CURL
SUPERMANN PÅ BENK	3 x 5–8	3 x 5–8	60 sek	HOFTELØFT
PLANKEN	3 x 30–60 sek	3 x 45–75 sek	60 sek	RKC-PLANKE

**GRUPPE-
TRENING**

Innimellom kan det være fint å trene i sal for å få litt variasjon. Her er timene som passer for deg som trener for økt styrke.

Crossfit

Høy intensitet. Kombinerer styrke og kondisjon. Du trener med kroppsvekt, vekter, kettlebells osv.

- + Styrke
- + Kondisjon
- + Vektreduksjon
- + Variasjon

Bodypump

Gruppetime med radisjonell styrketrening. Fokus på baskisstyrkeøvelser.

- + Styrke
- + Muskelvekst

SLYNGE

Trening med Redcord eller TRX er effektivt og populært. Samtlige øvelser foregår med din egen kroppsvekt som eneste belastning.

- + Styrke
- + Muskelvekst
- + Kjerne
- + Kroppskontroll

Kettlebells

Time med høy intensitet.

- + Styrke
- + Kondisjon
- + Kroppskontroll
- + Vektreduksjon
- + Variasjon
- + Bevegelighet


**TRICEPSNED-
TREKK MED TAU**

TRENER: Triceps.

SLIK: 1) Heng et tau i kabelapparatet, og stå med fronten mot apparatet. Stå med høyre fot litt foran den venstre, bøy overkroppen lett forover, og hold tauet i hendene ved brystet. Overarmene skal være loddrette.
2) Press hendene langsomt ned til armene er strake.
3) Før tauet tilbake til startposisjonen.

**BICEPSCURL MED
HÅNDVEKTER**

TRENER: Biceps.

SLIK: 1) Stå med hoftebred avstand mellom føttene. Løft brystet, og se rett frem. Hold et par håndvekter i hendene. Håndflatene skal peke inn mot kroppen.
2) Før håndvektene opp til skuldrene. Når hendene er foran kroppen, roterer du dem, slik at håndflatene vender opp.
3) Senk vektene tilbake til startposisjonen.

**SUPERMANN
PÅ BENK**

TRENER: Øvre del av ryggen, korsryggen, baken og baklårne.

SLIK: 1) Ligg på magen på en flat benk. Armene og bena skal være rette og berøre gulvet.
2) Løft armene opp og skrått fremover (tommelfingrene opp) samtidig som du fører bena opp og skrått bakover. Hold stillingen i 10–15 sekunder.
3) Senk kontrollert.

PLANKEN

TRENER: Kroppskjernen.

SLIK: 1) Ligg på gulvet, og hvil på albue og tærne. Spenn magen, bena og baken, og løft kroppen, slik at den danner en rett linje fra hæl til skulder. Knytt hendene så hardt som mulig. Hold stillingen.

VEKTTAP

Har det kommet litt for mange kilo på sidebena i løpet av sommeren, er dette programmet som får deg på rett kjøll igjen. Det er satt sammen slik at du får høyere forbrenning enn med klassisk styrketrening, og med den intensive kondisjonstreningen er du på god vei mot målet.

- **Husk å få i deg protein etter trening** – da får kroppen noe å bygge muskelmasse av. 25–30 gram protein er nok til å dekke behovet.
- **Få aktivitet inn i hverdagen** – også i alle de timene da du ikke er på treningssenteret. Sykle til jobben, gå en tur eller spill fotball med ungene.
- **Finn en treningsmakker.** Hvis du trener med en annen, er det mindre risiko for at du dropper treningen, for da bryter du en felles avtale. Dessuten kan dere presse hverandre til å ta i litt ekstra når dere trener.
- **Sov 7–8 timer hver natt.** Sover du for lite, kan du ikke nå treningsmålene dine. Søvnmangel øker mengden stresshormoner i kroppen. Du får mer lyst på usunt fett og sukker, og kiloene legger seg spesielt rundt magen.

SLIK TRENER DU

Både erfaren og begyinner

- Tren tre dager i uken. Øvelser som er angitt med samme bokstav i skjemaet (f.eks. A1, A2 og A3), utføres uten pause mellom øvelsene og 60–90 sekunder pause mellom rundene.
- Hold så høyt tempo som mulig, men ikke så høyt at det går ut over teknikken.
- Begynnere kan bytte øvelser etter å ha trent etter programmet 10–12 ganger. Erfarne kan med fordel veksle mellom programmet og de alternative øvelsene etter noen få ganger.
- **HUSK!** I tillegg til treningsprogrammet trener du også HIIT eller motbakespurt hver gang, slik at du får med den intensive kondisjonstreningen.

HUSK

Å TRENE HIIT
ELLER MOT-
BAKKE HVER
GANG – SE
SIDE 24

SIXPACK LAGES PÅ KJØKKENET

Dette programmet setter fart på forbrenningen, men når du vil ned i vekt, handler det aller mest om hva du spiser. Velg sunn og variert mat med færre kalorier. Kutt ut stivelse, frukt og usunne fettkilder, og spis i stedet mange kalorifattige grønnsaker og magert kjøtt.



HELKROPPS-ØVELSE

TRENER: Hele kroppen.

SLIK: 1) Stå med hoftebred avstand mellom føttene. Hold et par håndvekter i bøyde armer ved brystet.

2) Bøy deg ned, og sett vektene foran føttene. Mens du fortsatt holder vektene, hopper du bakover med føttene, slik at du står i armhevsstilling.

3) Hopp forover med føttene. Reis deg opp, og før vektene opp til brystet.

UTFALL

TRENER: Forsiden av låret, baklår og sete.

SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene og rett rygg. Hold et par håndvekter langs siden av kroppen. **2)** Ta et langt skritt frem. Når forreste fot berører gulvet, bøyer du kneet og senker kroppen til oversiden av forreste lår er parallell med gulvet. **3)** Spark kraftfullt fra med forreste ben, og gå tilbake til start. Bytt ben.

ARMHEVINGER

TRENER: Bryst, skuldre, triceps og kjerne.

SLIK: 1) Stå i armhevingsstilling med strake armer. Spenn magen og setemusklene. Det skal være en rett linje fra føttene og opp til nakken.

2) Bøy albuen, og senk kroppen til brystet er rett over gulvet.

3) Press deg tilbake til startposisjonen.

KNEBØY MED HOPP

TRENER: Sete, forlår, baklår, innside lår samt kjerne og balanse.

SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene og venter i hendene.

2) Press baken bakover, og bøy knærne til oversiden av lårene er parallell med gulvet.

3) Press føttene hardt mot gulvet, og hopp så høyt du kan (du kan også gjøre øvelsen uten vekter, mens du folder hendene bak nakken).

ROING

TRENER: Rygg og skuldre.

SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene. Hold et par håndvekter foran kroppen. **2)** Bøy hoftene, og skyv baken bakover. Stopp når hendene er ved kneet. **3)** Uten å endre vinkelen i overkroppen løfter du håndvektene vinkelrett ut fra kroppen og opp i skulderhøyde. Hold stilingen en kort stund mens du samler skulderbladene. Senk kontrollert.

VIDEO

Du kan se øvelsene utført på aktivtrening.com/vekt

ØVELSE	SETT X REPETISJONER, BEGYNNER	SETT X REPETISJONER, ERFAREN	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
A1 HELKROPPSØVELSE	3-4 x 10	4 x 15		KETTLEBELLSVING
A2 UTFALL	3-4 x 10 på hvert ben	4 x 10-12		UTFALL BAKOVER
A3 ARMHEVINGER	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek	GULVPRESS
B1 KNEBØY MED HOPP	3-4 x 10	4 x 15-20		HØYE KNELOFT PÅ STEDET
B2 FOROVERBØYD ROING MED VEKTER	3-4 x 10	4 x 10-12		FOROVERBØYD ROING MED STANG
B3 STATISK KROPPSKJERNE	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek	JACK KNIFE I SUSPENSION
C1 OPP OG HOPP	3-4 x 8	4 x 10		MOUNTAIN CLIMBERS
C2 BØY OG PRESS	3-4 x 10	4 x 10		PUSH PRESS
C3 ROING I ARMHEVINGSST.	3-4 x på hver arm	4 x 5-8 på hver arm	60-90 sek	RENEGADE PUSH-UPS

**GRUPPE-
TRENING**

Innimellom er det lurt å få litt variasjon i treningen. Her er timene som passer for deg som trener for å gå ned i vekt.

Crossfit

Time med høy intensitet. Timen er en kombinasjon av styrke og kondisjon. Du bruker egen kroppsvikt, vekter, kettlebells osv.

- ✦ Styrke
- ✦ Kondisjon
- ✦ Vektreduksjon
- ✦ Variasjon

Innendørs sykling, spinning

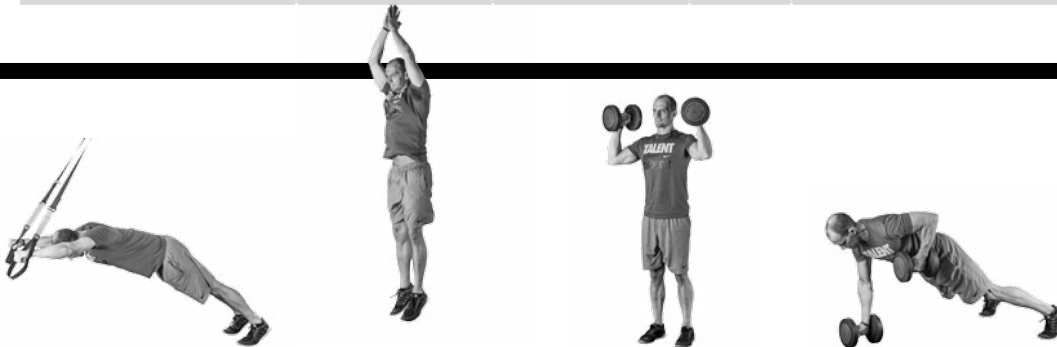
Sykling inne på spesisyklar. Er nok den beste timen for å få bedre kondisjon. På mange av timene er det mulighet for pulsmåling, som kan gjøre treningen mer effektiv.

- ✦ Kondisjon

Boksing, kamptrening, kickboksing

Mosjons- og kickboksing gir deg mulighet til å prøve den harde treningen fra kampsportverdenen uten å risikere blått øye. Time med høy intensitet.

- ✦ Kondisjon
- ✦ Styrke
- ✦ Variasjon
- ✦ Bevegelighet


STATISK KROPPSKJERNE

TRENER: Kjernen.

SLIK: 1) Fest slyngen slik at håndtakene er rett under knehøyde. Stå på flat fot, bøy hoftene, og hold i håndtakene.

2) Spenn mage, lår og sete godt. **3)** Press kroppen fremover til du ligger i armhevsstilling. Strekk armene så langt frem som du klarer uten å miste spenningen i kroppskjernen. Hold stillingen i 1-3 sekunder, og gå tilbake til start.

OPP OG HOPP

TRENER: Hele kroppen, men primært bena.

SLIK: 1) Ligg på gulvet som når du skal gjøre en armheving. Strekk armene. **2)** Hopp fremover med føttene, så de kommer opp til hendene. **3)** Spark fra, og hopp så høyt du kan mens du strekker armene i været. Land mykt, og legg deg raskt ned i startposisjonen igjen.

BØY OG PRESS

TRENER: Skuldre, biceps og triceps.

SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene og rett rygg, og se rett frem. Hold et par håndvekter i hendene ved siden av kroppen. **2)** Før håndvektene opp til skuldrene, og press vektene opp over hodet i en glidende bevegelse. **3)** Senk vektene kontrollert - først til skuldrene, så til utgangsposisjonen.

ROING I ARMHEVINGSSTILLING

TRENER: Overarmer, mage, rygg og skuldre.

SLIK: 1) Ligg i armhevsstilling med bena fra hverandre og håndvekter i hendene. Kroppen skal danne en rett linje fra fot til skulder. Spenn bena, setet og magen godt. Hold i vektene så fast du kan. **2)** Trekk den ene håndvekten opp til magen uten å vri hoftene. Senk den kontrollert. **3)** Trekk den motsatte håndvekten opp til magen.

ALLROUND

Her er programmet for deg som vil ha **god, allsidig trening som får deg i god form og sørger for at alderen ikke setter altfor tydelige spor.** Du forebygger livsstilssykdommer og blir bedre til å takle fysiske og mentale utfordringer i hverdagen.

- **Legg på mer vekt.** Hvis du alltid trener med samme vekt, venner kroppen seg til belastningen, og du går i stå. Skriv ned hvor mange kilo du løfter i de enkelte øvelsene. I løpet av noen uker bør du kunne ta i litt mer.
- **Ikke tren like hardt alle dager,** men la dagsformen avgjøre. Er du sliten etter en lang dag på jobben, kan du senke intensiteten litt. Du skal ikke bli slave av programmet.
- **Sett deg klare mål med treningen.** Selv om poenget er å komme i generelt god form, er det viktig å ha målbare, realistiske og tidsbestemte mål. Et mål kan for eksempel være å klare 35 treningsøkter innen en bestemt dato eller løpe 5 kilometer på under 25 minutter. Det gjør treningen morsommere, og du har fokus på fremgang.

SLIK TRENER DU

Både begynner og erfaren

- Øvelser som har samme bokstav i skjemaet (for eksempel A1 og A2), trenes som supersett, dvs. at du gjør knebøy, tar 30 sekunder pause, så benkpress med håndvekter, 60 sekunder pause og forfra igjen.
- Bytt øvelser etter tre måneder.
- Programmet bør trenes to ganger i uken for å få godt utbytte.
- Tren en blanding av styrketrening og gruppetrening eller HIIT/motbakke.
- Ha minst en dags pause mellom treningsdagene.

SØRG FOR Å TRENE HIIT ELLER MOTBAKKE JEVNLIG – SE SIDE 24

PASS PÅ TEKNIKKEN

Vær bevisst på å trene med riktig teknikk. Utfører du øvelsene feil, er du mer utsatt for skader, og hvis du er uheldig, kan du få perioder helt uten trening. Dermed når du ikke de målene du har satt deg. Spør personalet på trenings-senteret hvis du er usikker på om du gjør øvelsen riktig.



KNEBØY MED VEKT

TRENER: Lår og sete.
SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene, rett ryggen, og se rett frem. Hold en håndvekt eller en kettlebell foran brystet. **2)** Press hoftene bakover og ned, som om du skal sette deg på en stol. Du skal helt ned, slik at oversiden av lårene er parallell med gulvet. Hælene skal være i gulvet. **3)** Strekk bena, og gå tilbake til startposisjonen.



BENKPRESS MED HÅNDVEKTER

TRENER: Bryst, triceps og skuldre.
SLIK: 1) Ligg på ryggen på en flat benk. Hold håndvekter i hendene med strake armer. Hendene skal være over skuldrene. **2)** Senk håndvektene til de er rett ved brystet. Overarmene skal ha 45-graders vinkel i forhold til kroppen i bunnposisjonen. **3)** Press vektene opp til armene er strake igjen.



ETTBENS MARKLØFT

TRENER: Baklår, sete, korsrygg og balanse.
SLIK: 1) Stå på ett ben, og hold en håndvekt i motsatt hånd. Rett ryggen. **2)** Len deg frem, samtidig som du bøyer hoftene og kneet på standbenet litt. Det andre benet skal strekkes bakover for å stabilisere balansen. Gå så langt ned med overkroppen som du klarer uten å runde ryggen. **3)** Rett deg opp til stående stilling igjen.



ROING PÅ SKRÅ BENK

TRENER: Øvre rygg og biceps.
SLIK: 1) Ligg på magen på en skrå benk. Hold et par håndvekter i hendene, og la armene henge rett ned. **2)** Trekk håndvektene opp til magen. Hold stillingen i 1–2 sekunder. **3)** Senk kontrollert.



SKULDERPRESS M. HÅNDVEKTER

TRENER: Skuldre og triceps.
SLIK: 1) Stå med skulderbred avstand mellom føttene, rett ryggen, og se rett frem. Hold et par håndvekter ved skuldrene – håndflatene skal vende inn mot kroppen. **2)** Spenn musklene i ben, rumpe og kroppskjerne, og press håndvektene opp over hodet til armene er strake. **3)** Senk håndvektene kontrollert.

VIDEO
Du kan se
øvelsene utført på
[aktivtrening.com/
allround](http://aktivtrening.com/allround)

ØVELSE	SETT X REPETISJONER, BEGYNNER	SETT X REPETISJONER, ERFAREN	PAUSE	ALTERNATIV ØVELSE
A1 KNEBØY MED VEKT	3 x 9–12	4 x 8–10	30 sek	KNEBØY
A2 BENKPRESS MED VEKTER	3 x 9–12	4 x 8–10	60 sek	SKRÅTT BENKPRESS
B1 ETTBENS MARKLØFT	3 x 9–12	4 x 8–10	30 sek	DRAG TIL HAKE
B2 ROING PÅ SKRÅ BENK	3 x 9–12	4 x 8–10	60 sek	ENARMSROING
C1 SKULDERPRESS MED VEKTER	3 x 9–12	3 x 8–10	30 sek	SKULDERPRESS
C2 NEDTREKK	3 x 9–12	3 x 8–10	60 sek	KROPPSHEVING (PULL-UPS)
D ANTIROTASJON PÅ KNE	2 x 10 til hver side	2 x 10 til hver side	45 sek	STÅENDE ANTIROTASJON
E SUPERMANN PÅ BENK	3 x 5–8	4 x 6–0	60 sek	HYPEREKSTENSJON



NEDTREKK

TRENER: Rygg, biceps og skuldre.

SLIK: 1) Ta plass i kabeltrekket med front mot maskinen. Hold i håndtaket med overhåndsgrep i skulderbredde. Sitt så langt tilbake at du kan holde overkroppen loddrett under øvelsen. **2)** Trekk stangen ned til øverste del av brystet mens du presser brystet opp. **3)** Før stangen langsomt tilbake til startposisjonen. Sørg for å holde skuldrene nede.

ANTIROTASJON

TRENER: Kroppskjerne og sete.

SLIK: 1) Sitt på kne med siden til kabeltrekket med et D-håndtak i hendene og kabeltrekket i brysthøyde. **2)** Ta et par skritt vekk fra apparatet, slik at du kjenner et drag som prøver å vri overkroppen din mot apparatet. **3)** Strekk ut armene foran deg, og hold stillingen i 1–2 sekunder før du trekker dem inn til kroppen igjen. Unngå å vri kroppen.

SUPERMANN PÅ BENK

TRENER: Øvre rygg, korsrygg, sete og baklår.

SLIK: 1) Ligg på magen på en flat benk. Armene og bena skal være strake og berøre gulvet. **2)** Løft armene opp og skrått fremover (tommelfingrene opp), samtidig som du fører bena opp og skrått bakover. Hold stillingen i 10–15 sekunder. **3)** Senk kontrollert.

GRUPPE- TRENING

Innimellom er det lurt å ta en gruppetrening i sal for å få litt variasjon i treningen. Timene gir generelt bedre form.

Crossfit

Time med høy intensitet. Treningen kombinerer styrke og kondisjon. Du trener med kroppsvekt, vekter, kettlebells osv.

- + Styrke
- + Kondisjon
- + Vektreduksjon
- + Variasjon

Kettlebells

En time med høy intensitet.

- + Styrke
- + Kondisjon
- + Kroppskontroll
- + Vektreduksjon
- + Variasjon
- + Bevegelighet

Boksing, kickboksing, kampsport

Prøv den harde treningen fra kampsportverdenen uten å få blått øye.

- + Kondisjon
- + Styrke
- + Variasjon
- + Bevegelighet

SLYNGE

TRX-trening er effektivt. Alle øvelsene foregår med kroppsvekten som eneste belastning.

- + Styrke
- + Muskelvekst
- + Kjernemusklene
- + Kroppskontroll

HIIT

Med HIIT trener du korte, men svært intensive intervaller etterfulgt av en liten pause og så forfra igjen. **En genial vei til bedre kondisjon og høyere forbrenning.** Kjør intervallene på ergometersykkel eller crosstrener.

	TID	RPM (OMDREININGER/MINUTT), SYKKEL	ANTALL STEG/MINUTT, CROSSTRENER
VARM OPP	0.00–3.00	70–80	110–140
SPURT	3.00–3.30	> 100	> 180
JOGG	3.30–4.30	70–80	110–140
SPURT	4.30–5.00	> 100	> 180
JOGG	5.00–6.00	70–80	110–140
SPURT	6.00–6.30	> 100	> 180
JOGG	6.30–7.30	70–80	110–140
SPURT	7.30–8.00	> 100	> 180
JOGG	8.00–9.00	70–80	110–140
SPURT	9.00–9.30	> 100	> 180
TRAPP NED	9.30–11.00	70–80	110–140

MOTBAKKE-SPURT

På tredemølle kan du kjøre intensive bakkeintervaller som får fart på forbrenningen og øker kondisjonen.

Slik gjør du

- Begynn med 3–4 minutter oppvarming der du øker stigning og fart gradvis.
- Sett stigningen på 8–10 grader og en passende fart (gjærne høyere enn 12,5 km/t).
- Kjør 8–10 spurter à 20–30 sekunder etterfulgt av 40–60 sekunder der du roer ned med lett jogg.



3 APPER TIL TRENING

Det finnes **et vell av apper som kan gjøre treningen både morsommere og mer effektiv.** De elektroniske treningsmakkerne hjelper deg med å holde motivasjonen på topp.

PACT

PLATTFORM: iOS, Android.
HVA: Tjen penger på å trene. Du inngår en avtale med deg selv, f.eks. at du skal trene tre ganger i uken. Så bestemmer du hvor mye det vil koste deg å droppe en treningsøkt, for eksempel fem dollar. Når du ukemålet, får du penger fra brukere som ikke har nådd målene sine, for eksempel 0,5–2 dollar per uke. Er det du som ikke har klart ukemålet, betaler du 5 dollar for hver forsømt treningsøkt. Appen bygger på studier av hvordan man lettest endrer vaner – økonomisk gevinst eller straff.



FITOCRACY

PLATTFORM: iOS, Android.
HVA: Med denne appen får du både en elektronisk treningsdagbok og et sosialt nettverk. I Fitocracy kan du logge og lagre treningsøkter med øvelser, sett, repetisjoner, vekt, tid osv. Hver gang du har tastet inn en treningsøkt, får du poeng. Du kan velge mellom forskjellige "quests" og utfordringer som du kan prøve å gjennomføre. I tillegg kan du følge og prate med andre brukere og være med i grupper som har samme interesser som deg.



HOT5

PLATTFORM: iOS.
HVA: Trenger du inspirasjon eller har mye energi til overs etter dagens trening, er Hot5 en god app. Her er det mengder av femminutter-søker i kategoriene "abs & core", "butt & legs", "cardio & agility", "muscle & strength" og "yoga & flexibility". Du finner også forslag til hjemmetrening som ikke krever utstyr.