

I turboform på

Drømmer du om at komme i dit livs form på et minimum af tid, så tænk i cirkelprogrammer: Med seks nøje udvalgte øvelser og 12 minutter til rådighed 2-3 gange om ugen kan du banke kondition og forbrænding helt til tops. Vælg selv, om du vil cirkle udendørs eller indendørs.

Kniber det med at finde tid til motion? Er du fx ved at besvime over, hvor lang tid det tager at træne sig op til et maratonløb? Så sats på at gå i den stik modsatte retning: superintensiv, super-effektiv træning af kort varighed. Den slags træning boomer løs i bl.a. USA's fitnesscentre, men du kan sagtens opnå lige så gode resultater på egen hånd.

Specielt når det handler om konditionstræning er det et must, at du presser kroppen til det yderste en gang imellem. Hvis du aldrig presser pulsen op, bliver du ikke bedre. Så vedligeholder du blot din form. I praksis betyder det, at du skal blive meget forpustet og presse dit hjerte-lunge-kredsløb under træningen. Der skal godt med sved på panden, hvis konditionen skal forbedres.

Du vil desuden opleve mange andre positive effekter af interval- og konditionstræning. Bl.a. at der speedes op for din forbrænding. Rigtig mange kvinder kan ikke forstå, hvorfor der ikke sker noget med det vægttab, som de har arbejdet på i meget lang tid. Men mange gange handler det faktisk bare om, at systemet skal presses for alvor en gang imellem.

Humør og overskud

Cirkeltræning er også et rent kick til humøret. Kroppens egen "humørmedicin" er de såkaldte endorfiner, et hormon, som bl.a. udskilles ved fysisk aktivitet. Endorfinerne hjælper populært sagt hjernen med at udskille stoffer til positiv tænkning og godt humør. Samtidig virker de som en form for smertestilling og narkotika for kroppen. Det mærker du tydeligt, når kroppen trænger til at bevæge sig: Du angler simpelt hen efter "dit stof". Jo mere fysisk aktiv, jo flere endorfiner.

Du kan udfordre pulsen på mange forskellige måder: løbe, cykle, spille håndbold osv. Men her får du to supereffektive cirkeltræningsprogrammer, som du kan bruge hvor som helst, når som helst. □

MINUT 11-12

MINUT 9-10

MINUT 7-8

12 minutter

UDENDØRS

På med løbesko og træningstøj – og du er klar til udendørs cirkeltræning. Du har brug for en vej med lygtepæle (eller andre holdepunkter), et sjippetov, et fortov, en bænk eller trappetrin og en trappe eller en bakke.

MINUT 1-2 Intervallløb

Start ved en lygtepæl (eller en anden type holdepunkt, der findes flere af på din rute). Løb i højt tempo til dit næste fikspunkt, lunt til det næste, løb lidt hurtigere til det næste, lunt igen til det næste, og fortsæt sådan i to minutter. Løb så hurtigt, du kan de sidste sekunder. Du kan også bevæge dig frem og tilbage imellem to vilkårlige punkter, så du løber frem og lunter tilbage.

MINUT 3-4 Hop på fliser

Stil dig på fortovet. Hop med samlede ben fra én flise til en anden 5 gange, herefter 5 hop på det ene ben og 5 på det andet. Fortsæt sådan, til de to minutter er gået.

MINUT 5-6 Løb på trapper eller bakker

Find en trappe eller en bakke. Løb 10 trin eller skridt op, og lunt ned. Fortsæt således i de to minutter.

MINUT 7-8 Sjip

Grib dit sjippetov. Bare sjip derudad det bedste, du har lært! Sæt dig som mål, at du skal lave mindst 5 dobbelthop (når du får øvelsen) i dette interval. Et dobbelthop er, når sjippetovet når to gange rundt, og du hopper én gang – hvis du skulle have glemt det.

MINUT 9-10 Tempo-benbøjninger

Stil dig med benene i hoftebreddes afstand, og træd tilbage med det ene ben, så du bøjer ned i forreste knæ. Saml til igen, og skift til modsatte ben. Udfør disse benbøjninger (luges) så hurtigt som muligt, men undgå at vride i knæ, hofter og ryg.

MINUT 11-12 Step op

Find en bænk eller et højt trappetrin (jo højere, desto hårdere). Stil dig lige foran bænken/trappetrinet, og gå først op med det ene ben, træk det andet ben med op, saml fødderne, og træd ned igen. Start skiftevis med det ene og det andet ben. Øg tempoet igennem de to minutter, så du slutter af med at "spurte" op og ned.



MINUT 3-4

MINUT 5-6

INDENDØRS

Gør plads på stuegulvet, i gangen, eller hvor det nu passer. På med træningstøjet – bare det helt lette af slagsen – og så er du klar til at gå i gang med den indendørs cirkeltræning. Af udstyr skal du bruge et sjippetov, et spejl og en pose eller et håndklæde.

MINUT 1-2 Sjip

Grib dit sjippetov. Bare sjip derudad det bedste, du har lært! Sæt dig det mål, at du skal lave mindst fem dobbelthop (når du får sjipperutinen) i dette interval. Et dobbelthop er, når sjippetovet når to gange rundt, og du hopper én gang – hvis du skulle have glemt det ...

MINUT 3-4 Temposquats

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand, og bøj ned i knæene med ret ryg. Løft dig op igen, imens du rækker opefter med armene og løfter det ene ben bagud. Bøj ned igen, og skift til modsatte side. Udfør disse squats så hurtigt som muligt, men sørg for hele tiden at holde knæene i retning af tåspidserne – og ryggen ret.

MINUT 5-6 Knæløft og hælspark

Lav to høje knæløftninger og derefter to spark med hælene mod bagdelen. Fortsæt således, og skift imellem for og bag. Sæt gradvist tempoet op, så du til sidst gør det så hurtigt som muligt.

MINUT 7-8 Hop over

Læg dit sjippetov på gulvet som en lang snor. Hop nu fra side til side over sjippetovet, så du bevæger dig fra den ene ende til den anden. Gå tilbage, og start forfra. Fortsæt således resten af intervallet.

MINUT 9-10 Skyggeboksning

Stil dig foran et stort spejl. Forestil dig, at du bokser mod dig selv. Boks så til af alle kræfter, og husk et rigtig flittigt foderarbejde. Pisk endelig tempoet så højt op som muligt!

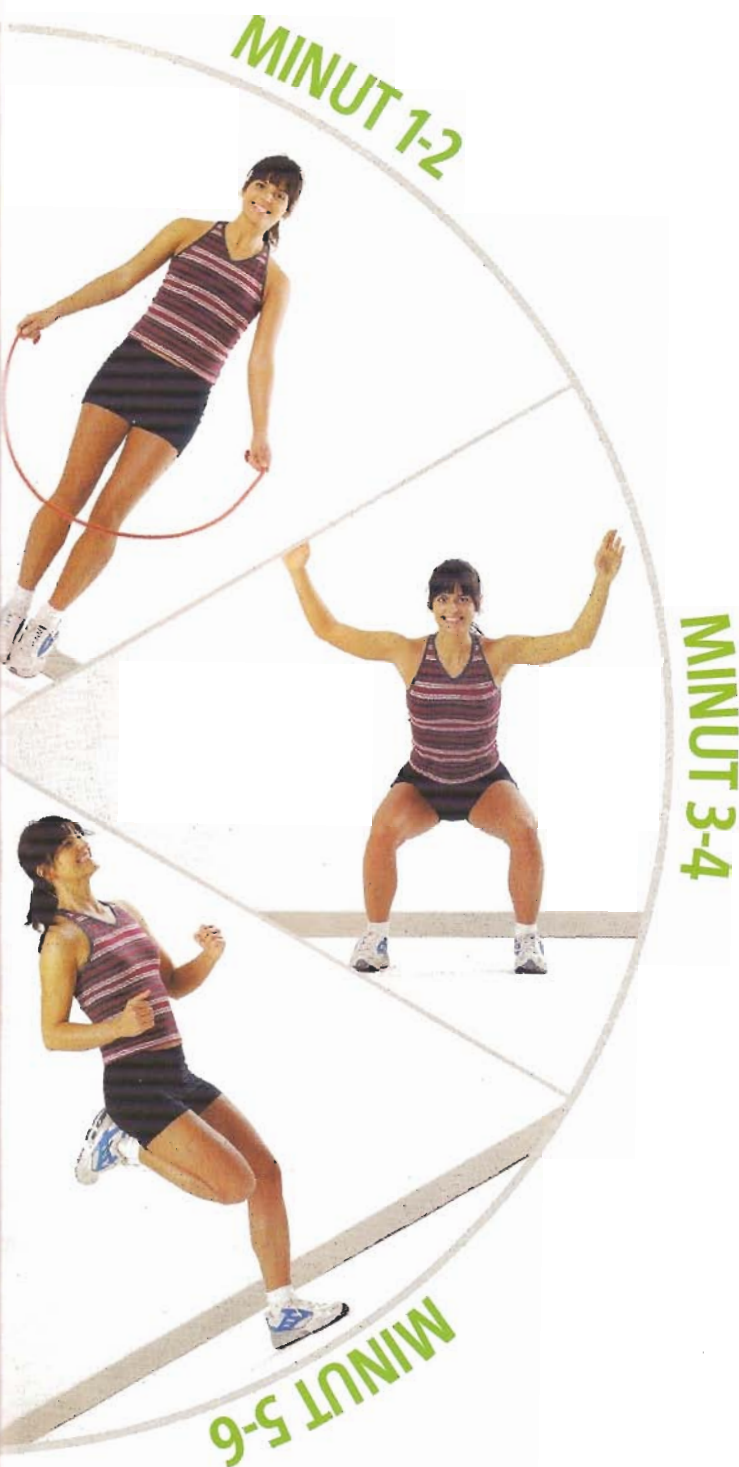
MINUT 11-12 Twist

Find en stor pose, hvis du træner på et gulvtæppe, og et håndklæde, hvis du træner på et trægulv eller klinkegulv. Stil dig med samlede ben på posen eller håndklædet, bøj lidt i knæene, og twist fra side til side. Fødderne skal glide over gulvet, når du twister fra side til side. Sæt gradvist tempoet op, efterhånden som du når mod slutningen af intervallet.



TIPS:

Har du et sportsur, som kan stilles til at ringe med tominuttersintervaller, er det et oplagt hjælpemiddel. Hjemme i stuen kan et æggeur snildt klare den opgave.



Sådan bruger du træningscirklerne

■ For at variere din træning er det en god idé at træne indendørs og udendørs. Brug begge træningscirkler lidt på skift – og gerne 2-3 gange om ugen – sammen med din anden træning. Det er nemlig stadig væk vigtigt at få længde på din træning et par gange om ugen, fx med en længere løbe- eller cykeltur. Cykler du fx en halv time mandag, så slut af med en rask træningscirkel, som virkelig banker pulsen op.

■ Find dit ur frem, og tag tid på dig selv. Hver aktivitet varer 2 minutter – i alt 12 minutter i hver cirkel. Har du ekstra meget overskud, kan du sagtens træne cirklerne igennem to eller flere gange på et træningspas. Ellers er den gyldne regel at "fyre den af så meget som muligt" – så får du det største udbytte.

■ Varm altid lidt op, inden du begynder på en omgang intens cirkeltræning – medmindre det sker i fortsættelse af anden træning. Start med øvelse nummer 1, og følg cirklen fremefter til nr. 6.

■ Husk altid at lytte til kroppen. Hvis du ikke har trænet i lang tid, skal du være ekstra opmærksom på kroppen de første par uger. Muskler, sener og led styrkes i forskellige tempi. Muskelømhed er som regel en acceptabel smerte, som er væk efter et par dage eller tre. Hvorimod ømhed i sener og led over længere tid kan være tegn på en overbelastning. Spørg altid en ekspert til råds, hvis du er i tvivl.