

De 3 mest effektive træningsformer til forbrænding

Af Freddy M. Hejgaard, Kostvejleder og Personlig træner ved Frederiksværk Motionscenter

Vil du gerne af med et par kilo i januar måned, så har du her de tre mest effektive motionsformer.

På 3. pladsen - Løb

Løb er en effektiv motionsform når der skal brændes en masse energi af. De store lårmuskler og dit hjerte skal arbejde hårdt og der stilles derfor store krav til din kondition. Heldigvis kan du ret hurtigt mærke at din kondition forbedres efter du er startet op. Det er nemt at finde løbeprogrammer på nettet både hvis du er begynder eller øvet. Halsnæs har mange smukke områder og der stilles ikke det store krav til dit udstyr. Et par gode løbesko og så er du i gang. Løb er nemt at passe ind i ens hverdag, da du selv bestemmer tidspunktet og hvor længe du vil være ude.

På 2. pladsen – Biking (Indendørs cykling, også kaldet Spinning)

Indendørs cykling er danskernes hurtigst voksende holdsport. Vi kender alle nogen der "spinner". Lår, baller og kredsløb arbejder hårdt og belastningen på knæ og hofter er lav. Alle aldre og konditionsniveauer kan være med. Fordelen frem for løb er, at man bliver presset af sin instruktør og af stemningen og sammenholdet blandt sine holdkammerater. I starten lægges der vægt på korrekt cykelteknik og intervallerne der cykles er korte. Jo mere øvet man bliver, jo længere er intervallerne og jo hårdere er belastningen. Det er en nem sport at komme i gang med, da der er mange typer hold og altid en instruktør til stede. Mange steder kan man cykle med blot et par kondisko, korte bukser, t-shirt og selvfølgelig masser af vand.

På 1. pladsen – Muskelbaseret All Round træning

Skal du have maksimal effekt af dine træningsminutter, så er der ikke noget så effektivt som en All Round træning. Løb og indendørs cykling er begge fokuseret på nedre del af kroppen og et ensartet bevægelsesmønster. Når du funktionelt får hele kroppen med, dine bevægelser hele tiden skifter og der er belastning på dine muskler, så er der maksimal effekt. Tricket er, at ramme hele kroppen jævnt, holde så få og korte pauser som muligt, samt at undgå "dobbelt konfekt", dvs. at du skal undgå at træne flere øvelser for det samme sted på kroppen og derved bruge spild tid.

Et træningspas skal tage mellem 40 og 50 minutter med små ultrakorte pauser kun når du har brug for dem. Vælg øvelser som bruger så meget af din krop som muligt samtidig og løft en vægt som du kan mærke. Dit hjerte og dine muskler vil arbejde med høj intensitet og din puls vil stige voldsomt. Den høje intensitet er årsagen til de effektive resultater for din forbrænding, din muskeltoning og for din krops funktionalitet. Et sæt praktisk træningstøj, et godt program og et lokale med udstyr, så er du i gang. Allerede efter 2-4 uger vil du kunne mærke at den gode form tager fart.



God januar træning til jer alle.