

Keder du dig på kredsløbsudstyret? 5 metoder til at forblive motiveret

Nogle dage elsker jeg kredsløbstræning og er underholdt fint af livet i motionscentret, en tv udsendelse eller fed musik i mine hovedtelefoner. Andre dage slæber minutterne sig af sted og mit største fokus ligger på sekundtælleren på maskinens display. Her er 5 tips til hvordan du disse dage kan bevare motivationen og gennemføre den træning du har lovet dig selv.

1. Brug intervaltræning. Er du en erfaren udøver der allerede mestrer din kredsløbsøvelse ret godt, så skulle du allerede bruge intervaltræning for større intensitet – men her er chancen. Skift imellem ”rolige” og ”høje” tempi. Eksempelvis 2 minutters løb på 10,5 km/t og 1 minut på 12,5 km/t – skift imellem intervallerne til træthed – et intervalprogram skal ikke tage mere end maks 12 minutter – varer det længere bruger du for lave intervaller.
2. Lav din egen Performancetest. Se hvor langt du kan nå på 5 minutter uden ophold. Pas på du ikke bliver dårlig. Test dig selv – det er en fed og simpel måde at se om du bliver bedre over tid, skriv dit resultat ned og tag testen igen om en - to uger.
3. Lav et løb – kun for dig oppe i dit hoved. Tænk på en distance du kender udendørs, visualiser ruten og hvor langt du er nået, husk detaljer som huse, træer, bakker, osv.
Pres dig selv, sidder du eksempelvis på en cykel eller står på en skimaskine, så øg modstanden på bakkerne, øg farten ved lige vej osv.
4. Vær opmærksom på din stil – sidder/står du rigtigt på maskinen, er din teknik rigtig, aktiverer du muskelgrupperne optimalt. Se om der er noget du kan optimere – har du spørgsmål til din teknik efter træningen, så spørg din instruktør eller personlige træner.
5. Stå af din ynglings kredsløbsmaskine. Selv om du elsker at cykle så skader det ikke at prøve en anden kredsløbsøvelse – det kunne være du fandt en ny fed øvelse til dit træningsprogram. Simple styrkeøvelser som squat med skulderpres, armbøjninger eller lændeløft er også super at snuppe 50 stk. af ind imellem kredsløbsøvelser.