



Sett inn støtet
på 3 fronter:

- * STYRKE
- * KONDISJON
- * SALTRENING

SLANK MED FITNESS

— BESTEM FARTEN SELV

Nyttårsforsettet er på plass: I 2013 melder du deg inn på et treningssenter og blir kvitt ekstrakiloene én gang for alle. Du bestemmer selv hvor fort det skal gå, alt etter hvor ofte du vil trene. Her ser du hvilke øvelser, timer og apparater du bør velge for å sette planen ut i livet.



Om åtte uker har du gått ned atskillige kilo. Magen er betydelig flatere, kroppen strammere, og du har fått synlige, flotte muskler på armer, bein og mage.

Dette løftet gir vi deg uten å blunke – til gjengjeld må du love å trene på treningssenteret tre, fire eller fem ganger i uken. Du må droppe koseprat og de lange pausene og i stedet hente fram viljestyrken, gi full gass, trene med tunge vekter og bite tennene sammen. Og når du er helt utmattet og ikke orker så mye som en eneste armheving eller et halvt rotak til – ja, da presser du deg til å fortsette en liten stund til.

Det er nemlig når du presser deg at du blir sterkere og kommer i bedre form. Altfor mange kvinner trener i "komfortsonen" i stedet for å presse seg til det punktet der man hiver etter pusten og melkesyren kommer. Det er synd, for det betyr at man ikke får fullt utbytte av treningen og timene etterpå.

Når du trener hardt, presser du nemlig kroppen til å fortsette med å arbeide etter at treningen er slutt. Da jobber den på høygir for å reparere seg, og det koster energi og forbrenner kalorier.

Tren med maksimalt utbytte

I FORM har valgt ut de mest effektive øvelsene, saltimene og apparatene på treningssenteret, og forteller hvordan du bør trene for å få størst effekt. Målet med treningsprogrammene er at du skal miste fettmasse og øke muskelmassen, slik at du får fart på stoffskiftet og forbrenner flere kalorier – også når du sitter stille og når du sover.

Du bestemmer selv om du skal trene tre, fire eller fem ganger i uken, men jo mer du trener, desto raskere vil du se resultater. Så hva sier du: Har vi en avtale? □



Finn programmet som passer for deg

● **NYBEGYNNER:** Du har nettopp meldt deg inn på treningssenteret, har aldri vært på et senter før eller har ikke trent på mange år. Du er i dårlig form, føler deg usikker på grunn av alle apparatene og er forvirret over utvalget av gruppetimer.

● **VELTRENT:** Du er en flittig gjest på treningssenteret og trener tre–fem ganger i uken. Likevel skjer det ikke det døytt med verken den fy-

siske formen eller utseendet ditt. Du er nødt til å gjøre om på treningen for å få resultater.

**FÅ FART PÅ
VEKTTAPET**

med 3 kostholdstips.
Se iform.nu

5 øvelser som øker forbrenningen

Styrketrening får kroppen til å forbrenne flere kalorier, selv mens du ligger på sofaen. Samtidig ser det flott ut med faste, definerte muskler. Disse fem effektive øvelsene styrker hele kroppen. Til de øvelsene som krever ekstra belastning, skal du velge en vekt som er så tung at du med nød og neppe klarer 12 repetisjoner når du utfører teknikken riktig. Det øker muskelmassen maksimalt, gir høyere forbrenning og gjør det lettere å gå ned i vekt.



1 • Diagonal magebøy

Trener: Magemusklene.
Derfor er den så bra: Øvelsen tar godt tak i alle magemusklene, sammenlignet med den klassiske magebøyningen der du drar i nakken og bare trener øverste del av den ytre magemuskelen.
Slik gjør du: Ligg helt flatt på ryggen med venstre arm strukket opp og litt ut fra kroppen.
Bevegelse: Før venstre arm aktivt opp mot høyre bein, som du løfter fra gulvet. Gå deretter laaaangsomt ned til utgangsposisjonen igjen, og gjør øvelsen med motsatt arm/bein.

Antall: 16 repetisjoner i hvert sett (8 til hver side).

Har du problemer med å løfte overkroppen fra gulvet? Da kan du bruke et lite triks med å holde høyre arm over hodet til å begynne med. På den måten kan du nemlig "svinge" overkroppen opp fra gulvet. Det er viktig at du husker å holde igjen når du kjører ned mot gulvet. Da får magemusklene kjørt seg litt ekstra.

+ 4 ØVELSER PÅ NESTE SIDE

SLIK TRENER DU: Varm opp, og gjør alle de 5 øvelsene rett etter hverandre i ett sett. Gjenta. **NYBEGYNNERE** kjører 2 sett av øvelsene. **VELTRENT** bør helst gjøre 3 sett. Husk å justere vektene, slik at du akkurat klarer 12 repetisjoner per sett, også når du blir sterkere.

Ukeprogram: Velg om du vil trene tre, fire eller fem ganger

Sørg for at du ikke legger hviledagene rett etter hverandre. Trener du fem ganger i uken, så fordel hviledagene på f.eks. mandag og fredag i stedet for mandag og tirsdag.

3 X
I UKEN

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT
Styrke	Kondisjon	Crossfit/Bodycombat

4 X
I UKEN

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT	4. ØKT
Styrke	Kondisjon	Styrke	Crossfit/Bodycombat

5 X
I UKEN

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT	4. ØKT	5. ØKT
Styrke	Kondisjon	Yoga	Kondisjon	Crossfit/Bodycombat

2 • Knebøy med løft

Trener: Hele kroppen – med fokus på bein, rumpe, kjernemuskulatur og skuldrer.

Derfor er den så bra: Bein og rumpe er store muskelgrupper. Jo mer veltrente de er, desto mer forbrenner du.

Slik gjør du: Stå med beina litt fra hverandre. La tærne peke litt ut til siden. Hold en medisinball nede foran kroppen med strake armer.

Bevegelse: Bøy knærne, slik at baken kommer nærmere gulvet, og hold vekten på hælene. Fokuser på å holde overkroppen rett hele tiden. Gå opp til stående posisjon igjen, samtidig som du fører medisinballen opp over hodet til armene er strake. Kjør deretter medisinballen ned til startposisjonen.

Antall: Utfør 12 repetisjoner i hvert sett.

For å få tak i setemusklene er det viktig at du er bevisst på å presse fra med hælene når du går nedenfra og opp. Tenk også på å fordele vekten på føttene slik at du ikke faller til den ene siden. For å aktivere de indre magemusklene mest mulig må du holde kroppen rett.



3 • Armheving med roing

Trener: Armene, brystmusklene, skuldrene, ryggen, kjernemuskulaturen.

Derfor er den så bra: De fleste kvinner er svake i overkroppen fordi de sitter for mye stille. Kombinasjonen av roing og armhevinger gjør at denne øvelsen trener kroppen både foran og bak.

Slik gjør du: Stå på føttene eller knærne, og hold et par håndvekter under

hendene. Hendene skal være rett under skuldrene. Sjekk i et speil at baken ikke strutter i været.

Bevegelse: Bøy albuen, og senk overkroppen ned mot gulvet. Hold albuen tett inntil kroppen. Hev deg til armene er strake, og løft én håndvekt om gangen i retning brystet. Fokuser på å holde hoften mest mulig i ro.

Antall: Gjør 10 repetisjoner av hvert sett.

Når du gjør armhevinger, skal du konsentrere deg om å holde hodet i forlengelse av ryggstølen, slik at det er brystet som kommer ned mot gulvet, og ikke hodet. Har du problemer med å gjøre øvelsen, kan du prøve å flytte hendene lenger ut enn skuldrene.



4 • Planke med skru

Trener: Armer, skuldrer og magemuskler.

Derfor er den så bra: Øvelsen tar effektivt tak i de indre magemusklene. Og mens mange mageøvelser bare går i én retning, kjører denne i flere retninger. Dermed får du trent en stor del av musklene i magen.

Slik gjør du: Stå på tærne og hendene med strake armer og baken nede, slik at kroppen går i en rett oppadgående linje.

Bevegelse: Før høyre kne inn mot høyre albue, deretter kjører du det inn under kroppen og ut på motsatt side. Avslutt med å gå tilbake til utgangsposisjonen, deretter løfter du det andre beinet.

Antall: 10 totalt – 5 med hvert bein.

Ved å gjøre en bevegelse når du står i planken får du påvirket flere muskelgrupper, og på den måten øker forbrenningen. I tillegg blir hjernen bedre til å sende signaler når du gjør flere bevegelser samtidig.



5 • Smalt utfall i kabeltrekk

Trener: Bein, rumpe og kroppskjerne.

Derfor er den så bra: Det er viktig å trene beina og baken når man vil redusere fettmassen. Veltrente lår- og setemuskler øker forbrenningen. I tillegg er kjernemuskulaturen en viktig brikke for å få god holdning. Er du rett i ryggen, vil du også se slankere ut rundt livet. Sjekk selv i speilet.

Slik gjør du: Stå med høyre side til kabeltrekket, hold i håndtaket først med høyre hånd og så med venstre, og kjør kabelen ut foran brystet med lett bøyde albuer. Sett venstre bein foran høyre, og ha 40 centimeter avstand mellom føttene.

Bevegelse: Bøy beina, slik at høyre kne kommer nærmere gulvet, og fortsett til du er bare 2 cm over gulvet. Tenk hele tiden på å holde overkroppen i ro. Gå opp til utgangsposisjonen igjen.

Antall: 12 repetisjoner i hvert sett.

For å få fullt utbytte av denne øvelsen er det viktig at du holder overkroppen rank hele tiden.

Du skal strebe etter å gå rett ned og ikke la kroppen falle ned til sidene. Legg vekten på tråputen på den bakerste foten.

Dropp apparatene! Det finnes et vell av apparater på treningssenteret. Men det er bedre for deg å trene bevegelser der kroppen ikke er fastlåst, slik den er i et apparat. Du får mer ut av den tiden du trener, hvis du ikke bruker apparatene.

3 x effektiv fettforbrenning

Høy puls og mye svette – slik skal kondisjonstrening føles! Kondisjonstrening forbrenner mange kalorier på kort tid, slik at du får høy fettforbrenning, vel å merke hvis du gir gass. Derfor vil kondisjonstreningen her bestå av intervalltrening der du veksler mellom å jobbe skikkelig hardt og litt mindre hardt. Du velger selv om du vil trene i crosstrainer, romaskin eller på tredemølle.

Crosstrainer

Bra fordi: Du får aktivert hele kroppen og får opp pulsen uten å belaste leddene i særlig høy grad. Er spesielt bra for kvinner som føler seg tunge når de løper, og som har dårlige knær.

Pass på: Noen crosstrainere har en litt merkelig oppadgående flate der man setter føttene. Det er som å løpe opp trapper hele tiden, noe som belaster hoftebøyerne ganske mye. Hvis crosstrainerne på senteret ditt er slik, kan du sette hælen på kanten av "fotbrettet", slik at du ikke føler at du løper oppover. Videre er det bra om du bruker håndtakene. Føles det ubehagelig, så bruk bare beina til å få opp pulsen med.

PROGRAM FOR CROSSTRAINER

● NYBEGYNNER

Oppvarming: 8 minutter i et behagelig tempo.

Intervaller: 8 x 2 minutter hard innsats med 1 minutt lett jobbing mellom.

Avslutning: 5 minutter lett jobbing. MEN skift "retning" hvert minutt, det vil si at du kjører baklengs i det 2. og 4. minuttet.

Slik skal det føles: De åtte minuttene med oppvarming skal føles som trening, men likevel behagelig.

Under 2-minuttsintervallene skal du føle at du virkelig må kjempe for å få luft, så du kan ikke snakke.

Nedkjølingen skal være behagelig, og her kan du tenke over hvor tøff du er som har gjennomført treningen, igjen.

● VELTRENT

Oppvarming: 8 minutter i et behagelig tempo.

Intervaller: 12 x 2 minutter hard innsats med 1 minutt lett jobbing mellom.

Avslutning: 5 minutter lett jobbing. MEN skift "retning" hvert minutt, det vil si at du kjører baklengs i det 2. og 4. minuttet.

Slik skal det føles: De åtte minuttene med oppvarming skal føles som trening, men likevel behagelig.

Under 2-minuttsintervallene skal du føle at du virkelig skal kjempe for å få luft, så du kan ikke snakke.



Romaskinen er et godt valg på treningssenteret ettersom den aktiverer rygg, mage, korsrygg, armer, bein og bak.

Romaskin

Bra fordi: Du får aktivert hele kroppen og får godt tak i magemusklene. I tillegg jobber du også med både beina og armene, slik at du får trent både over- og underkroppen.

Pass på: Når du ror, skal du passe på at du både presser med beina og trekker med armene. Mange har en tendens til å gjøre rotakene altfor korte og raske. Pass på å gjøre dem lange og i store bevegelser. Trekk håndtaket inn mellom navlen og brystet når du ror, og fokuser samtidig på at du skal holde skuldrene nede.



PROGRAM FOR ROMASKIN

● NYBEGYNNER

Oppvarming: 6 minutter med lett roing.

Intervaller: 30–45–60–45–30-sekundersintervaller med 1 minutt lett roing mellom. Gjentas 2 ganger.

Nedkjøling: 5 minutter rolig roing.

Slik skal det føles: Det skal føles hardt under intervallene, men ikke når du har pauser mellom intervallene, varmer opp eller kjøler ned.

● VELTRENT

Oppvarming: 6 minutter lett roing.

Intervaller: 30–45–60–75–60–45–30-sekundersintervaller med 30 sekunder lett roing mellom. Gjentas 2 ganger.

Nedkjøling: 5 minutter lett roing.

Slik skal det føles: Det skal føles hardt under intervallene, men ikke når du har pauser mellom intervallene, varmer opp eller kjøler ned.

Tredemølle

Bra fordi:

Du bærer din egen kroppsvekt og bruker derfor mye energi per kilometer. Derfor vil du fort føle at du kommer i bedre løpeform, og det er svært motiverende og gir deg lyst til å fortsette å løpe.

Pass på:

Det fine med tredemøllen er at du kan sette båndet til å gå i en bestemt fart, og så må du bare kjempe for å følge med. Hvis du setter ned farten, faller du av. Derfor har mange stort utbytte av intervaller på mølla ettersom farten tvinger dem til å presse seg. La være å se på tv mens du er i gang, og fokuser utelukkende på løping, løpestil og pust, og ikke på en tv-serie.

Etter at du har gått av båndet, kan du føle at alt snurrer rundt, men det er forbigående og skyldes bare at du ikke er vant til å løpe på tredemølle ennå.

PROGRAM FOR TREDEMØLLE

● NYBEGYNNER

Oppvarming: Gå i raskt tempo i 6 minutter. Annethvert minutt øker du stigningen med 2, slik at du går i litt motbakke.

Intervaller: 15 x 30 sekunder løping med 90 sekunder raskt gåtempo mellom hver løpetur.

Avslutning: 4 minutter i raskt gåtempo.

Slik skal det føles: Når du går, skal du være litt andpusten.

Du skal kunne snakke i korte setninger, men ikke uten å puste dypt inn og avbryte setningene underveis. Når du løper, skal du bare være i stand til å svare med enstavelsesord. Husk å sette farten langsomt ned når du er ferdig med å trene på møllen. Du kan bli litt svimmel de første gangene før kroppen har vent seg til det.

● VELTRENT

Oppvarming: 10 minutter løping i lett tempo. Du skal ikke føle at det er for hardt, men du blir varm i kroppen og rød i kinnene.

Intervaller: 8 x 400 meter med 2 minutter gange/lett jogging mellom.

Avslutning: 10 minutter lett løping.

Slik skal det føles: Oppvarmingen må ikke være for hard.

Den skal få deg varm og klar til å gi gass, men ikke gjøre deg sliten og uopplagt. Under intervallene skal du ta skikkelig i – du skal føle at du ikke kan prate, i høyden svare med enstavelsesord. I pausene på 2 minutter starter du med å gå, men du kan gjerne slå over i jogging i løpet av de 2 minuttene. Avslutningen skal være lett.

4 timer som får deg i form

En trener som sier hva du skal gjøre, motiverer deg til å presse deg til det ytterste og sørger for at du trener mest mulig effektivt gjennom hele timen. Gruppetimer er supert for dem som har problemer med å trene på egen hånd. Med andre ord: Trening i sal kan være nettopp det som gjør at du finner toppformen.



Hvis du ikke finner disse timene på timeplanen der du trener, så spør om senteret har andre timer som minner om dem. De har ofte bare et annet navn.

Bodycombat

Bra fordi: Du får beveget kroppen på nye måter og får kondisjons- og styrketrening i ett. I mosjonsboksing bruker du både bein og armer – ja faktisk hele kroppen – og får derfor god trening av alle musklene, og du trener både styrke og kondisjon. Med andre ord: Stoffskiftet får et realt spark bak!

Utbytte: Du forbrenner utrolig mye og kommer i toppform.

Bodybike

Bra fordi: Du får god intervalltrening uten for stor belastning på leddene. Det er imidlertid viktig at du går hos en instruktør som er god til å forklare, slik at du vet hvor lange intervallene skal være og dermed hvor hardt du kan ta i. Ellers er det vanskelig å yte maksimalt.

Utbytte: God utholdenhet i beinmusklene, samt høyt forbrenning.

Yoga

Bra fordi: Nei, det er ikke feil at yoga er med på listen. Du forbrenner ikke så mye, men for alle som er svært aktive, er det viktig med smidighetstrening som får dem ut i nye og ukjente leddposisjoner. Yoga er bra for alle, men spesielt de som trener fem ganger i uken, vil ha nytte av å la den siste økten være en yogatime.

Utbytte: Større smidighet og bevegelse i leddene, slik at du ikke føler deg som en 80-åring når du skal komme deg ut av sengen om morgenen.

Crossfit

Bra fordi: Du får både god kondisjon og styrke. Crossfit kan være fantastisk, og det kan være det motsatte. Det er viktig med en god instruktør, og at lagene ikke er for store. Det er nemlig essensielt at du lærer teknikken riktig når du trener så hardt som du gjør på en crossfittime.

Utbytte: En sterk og velformet kropp som virkelig kan komme i toppform hvis du tåler den relativt harde treningen. Du får høyere forbrenning både mens du holder på og i timene etterpå.