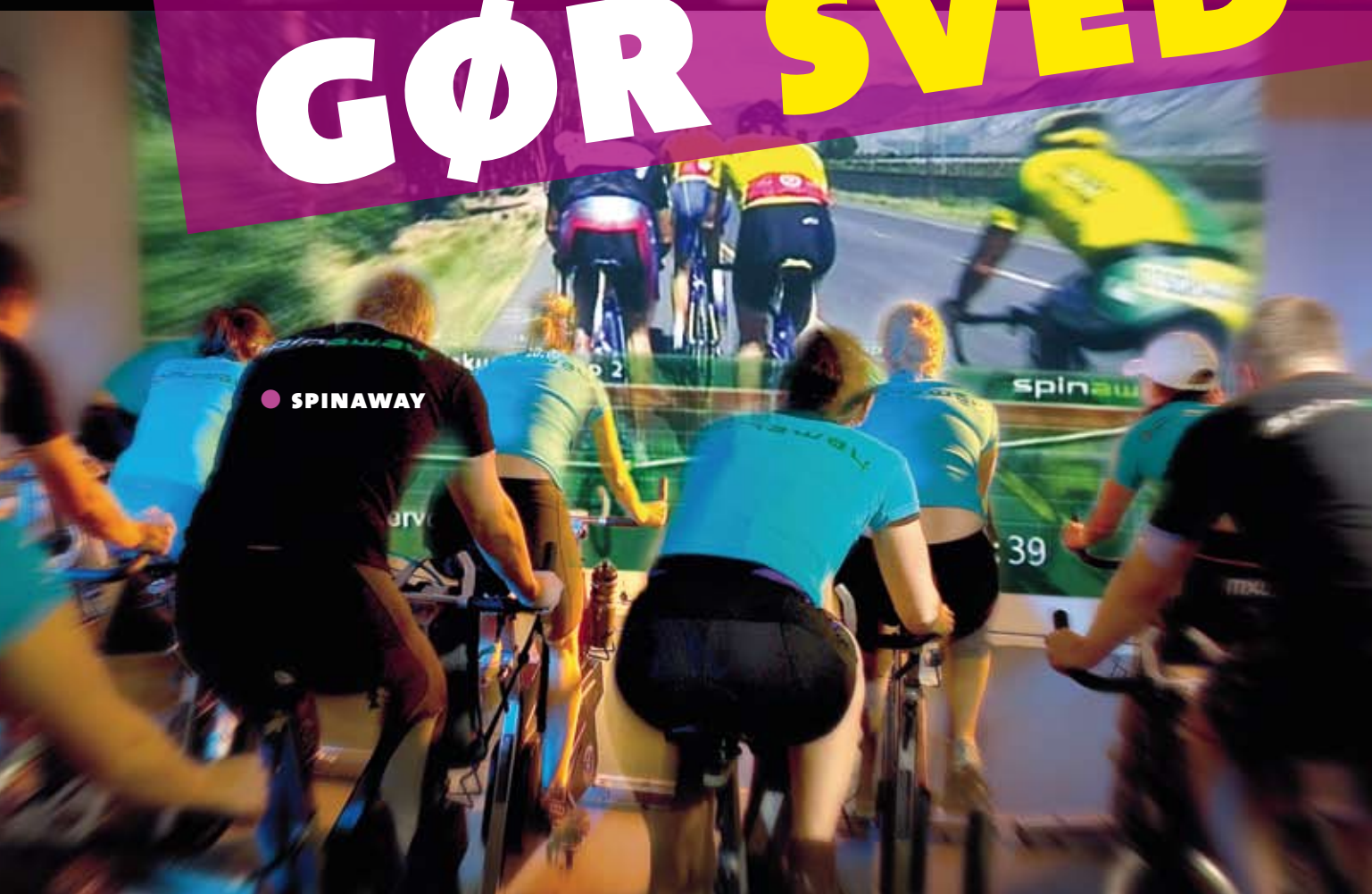




● NIA

5x
SERIØS
CARDIOFITNESS
MED HØJ
HUMØRFAKTOR

GØR SVED



● SPINAWAY



● SWITCHING

TIL SJOV



Det behøver ikke at være kedeligt at træne i et fitnesscenter, for der findes en række sjove former for cardio træning, som får både smilet og sveden frem. Og du får en meget mere effektiv form for træning, hvis du griner samtidig, fordi det får dig til at give den ekstra skalle, der gør forskellen. Så spring med på en af disse sjove centeraktiviteter, og kom i dit livs form.

Ah ja. Så er du der igen, på løbebåndet eller i romaskinen i fitnesscentret – med udsigt til en hvidmalet væg og i en duft af mandeomklædningsrum. Og du keder dig, gør du, hvilket du ikke er alene om, for kedsomhed er en af de primære årsager til, at så mange ikke får udnyttet deres medlemskab i fitnesscentre.

Men sådan behøver det heldigvis ikke at gå dig, for der findes adskillige metoder til at peppe træningen op, så du har det rigtig sjovt imens. Og når du har det sjovt, bliver træningen også mere effektiv, fordi du giver den mere gas og helt glemmer, at du er ved at blive træt. Det får dig til at blive ved og ved, og før du får set dig om, har du forbrændt flere kalorier, end du havde planlagt. Forskerne har dykket ned i fænomenet, og de kalder det "flow".

– Når man under sin træning rammer et punkt, hvor det, man laver, hverken fysisk eller mentalt er for svært eller for let, så bliver træningen sjov. Man rider på en bølge og oplever et flow, hvor man er både ekstremt motiveret og ekstremt koncentreret. Vi ved ikke nøjagtigt, hvad der sker i kroppen under processen, men at den finder sted, er der ikke tvivl om, siger Anne-Marie Elbe, ph.d. og lektor i idrætspsykologi ved Københavns Universitet.

Og der er brug for "flow", for et af problemerne med at kede sig på løbebåndet, i romaskinen eller i crosstraineren er, at du mister fokus. Dine tanker begynder at vandre, så dit tempo går ned, og du udfører tekniske detaljer dårligere – alt sammen noget, ►

Derfor skal din træning være sjov

- Der er større sandsynlighed for, at du fortsætter træningen og ikke mister interessen.
- Du forbrænder flere kalorier, fordi du giver den mere gas.
- Du tager den positive fornemmelse med dig fra træning, så du generelt bliver gladere.



NY HUMØRTRÆNING I

CENTRENE

SPINAWAY OG ACTIVIO

Spinaway og Activio er et supplement til almindelig spinning. Du føler dig løftet ud af fitnesscentret og ind i et lyslevende cykelfelt, der kan følges på væggen eller på en storskærm. Ud over at du leger, at du rent faktisk er med i cykelløbet, kan du også – via dine anstrengelser i pedalerne – ændre og følge din position i feltet.

Teknikken er så veludviklet, at du virkelig føler, du bevæger dig gennem det landskab, du ser på skærmen. Det er næsten som at være der selv, og du kan både køre landevejsløb og mountainbike. Musik sørger for at sætte stemningen, så du ikke behøver instruktørens kommandoer – du skal bare sørge for at holde trit med feltet, så det ikke når at køre fra dig i rasende fart.

Dig, der elsker spinning, men som er gået død i ensformigheden og rutinerne på cyklen. Har du et par slumrende konkurrencegener, er det her bestemt også noget for dig.

Equinox i Horsens, Kolding, København og Valby, Ør & Sund i Humlebæk og DGI-huset Vejle. Konceptet er desuden på vej til flere andre centre i Danmark.

Ca. 625 kcal/time

ACTIVE WELLNESS TV

Se dine yndlingsserier i tv, eller lyt til dine favoritsange, mens du cykler, løber, ror eller bruger crosstraineren. Disse maskiner i Excite-serien fra Technogym er nemlig fuldt udstyret med teknik, så de underholder dig, mens du sveder. Tilslut din iPod i dockingstationen, og styr den via touch-skærmen, eller vælg her, hvad du vil se i tv eller høre i radioen. Systemet kan også bruges sammen med Nike Plus.

Det sætter virkelig gang i dine ben og holder din motivation oppe, når du kan høre lige præcis den musik og se de tv-udsendelser, du elsker. Det er nemlig bevist, at du træner mere koncentreret og forbrænder flere kalorier, når du hører musik undervejs. Samtidig får du et meget mere personligt musikvalg, fordi du kan koble din iPod til – som i øvrigt bliver ladet op, mens du lytter.

Dig, der godt kan lide at træne til lyd, og som er i stand til at give den fuld skrue til musikken uden at blive distraheret af de visuelle og auditive indtryk, der rammer øjne og ører.

Systemet findes i motionscykler, løbebånd samt cross- og stepmaskiner i Excite-maskinerne fra Technogym. Maskinerne findes i en lang række fitnesscentre landet over.

Ca. 600-660 kcal/time

NIA

NIA er en forkortelse for Neuro-muscular Integrative Action, hvor neuro står for nerver eller tanker, muscular for krop og integrative for sammenhængen mellem de to elementer. I NIA kombineres flere elementer fra kampsport, dans og yoga, og du vil i løbet af en time have stiftet bekendtskab med så forskellige træningsformer som yoga, tai-chi, taekwondo, aikido, jazz, alexanderteknik og modern dance.

Du får en utrolig afvekslende træning, hvor fokus konstant skifter fra spark og slag til smidighedsøvelser, dansetrin og åndedrætsøvelser. Du træner både styrke, kondition, koordination, balance og smidighed. Det betyder, at træningen aldrig bliver kedelig, fordi der konstant veksles mellem træningsformer og tempo. Der er musik til alle dele af træningen, og den binder elementerne sammen og holder tempoet højt.

Dig, der er træt af at være låst fast i en enkelt træningsform, og som ikke gider bruge fx løbebåndet til at styrke konditionen. Og til dig, der gerne vil dyrke yoga, men på en mere intensiv måde.

NIA er en forholdsvis ny træningsform på vores breddegrader, og derfor findes den foreløbig kun i København og Århus. Men der er allerede planer om at oprette nye hold i Aalborg og Odense.

Ca. 450 kcal/time

SPIL PÅ ROMASKINEN

I Concept 2-romaskinerne er der indbygget en række enkle spil, hvor du bl.a. er en stor fisk, der skal fange en mindre fisk a la det klassiske Pacman-spil. I et andet spil skal du ramme en målskive med en dartpil. Jo hurtigere du ror, jo flere fisk fanger du, og jo flere pile rammer plet. Du kan også dyste mod dine sidemænd, for op til otte roere kan deltage i en regatta, hvor I kan følge hinandens placeringer.

Du styrer spillene vha. dit træk i maskinens håndtag, så du glemmer helt at blive træt og forpustet, fordi du intenst jagter vigtige point. Spillene bliver altså en integreret del af din træning, så du skal ikke foretage dig noget ekstra for at spille og træne samtidig. Spillene baner også vej for, at der bliver lagt nogle effektive intervaller ind i din træning, fordi du skal variere dit tempo for at løse spillenes forskellige opgaver.

Dig, der kan lide at konkurrere, og som synes, at romaskinen er en smule for kedelig i sin originale form. Spillene er relativt enkle, og derfor kan alle efter en kort instruktion være med.

Concept 2-romaskinerne (model D og D/E) hører til de allermest udbredte romaskiner på verdensplan, og du finder derfor de sjove spil i langt de fleste centre.

Ca. 675 kcal/time

FORBRÆNDER FLEST KALORIER!

SWITCHING

Her har du en dynamisk form for cirkeltræning, hvor du og de andre på holdet skifter mellem 10 maskiner, der hver især træner en ny del af kroppen, fx lægge, bryst, arme eller skuldre. Din kondition trænes selvfølgelig også, fordi flere af maskinerne indeholder cardio-træning. Du betjener alle maskiner, mens du står op, så du udover den almindelige styrketræning også forbedrer din balanceevne, holdning og udholdenhed.

Du kommer hurtigt videre fra maskine til maskine, fordi du står op, og det gør det til en leg at nå hele vejen rundt. Samtidig er maskinerne placeret meget tæt på hinanden, så du kommer let i snak med de andre på holdet, og det giver en følelse af fællesskab, som får dig til at give den endnu mere gas. I kommer let til at presse hinanden til at lave øvelserne både effektivt og på den rigtige måde, for ingen vil stå tilbage for de andre.

Dig, der gerne vil have et element af styrketræning i din cardio-træning, og som er kørt træt i de sædvanlige rutiner i maskinerne.

Well-come i Hellerup, Haraldslund Svømmehal og Motionscenter i Aalborg, Fitness i Frederikshavn, 4fitness i Hillerød, Forever i Fredericia, Danparcs i Rønbjerg og Søhøjlandet. På vej flere steder.

Ca. 400 kcal/time

BEDSTE ALLROUND TRÆNING!

Hvad er det:

Derfor er det sjovt:

Egnet til:

Prøv det her:

Effekt:

8 NYE TRÆNINGSTRENDS FRA USA

► der gør din træning mindre effektiv, hvilket igen vil gøre dit udbytte af træningen ringere. Og så går den gulerod, der for mange driver værket, fløjten.

Kedsomheden sætter typisk ind, når du er ude i længere træningspas, så her kan du med fordel skifte et par af de lange ro- eller løbeture ud med korte og intensive intervaller. De booster din kondition og fedtforbrænding effektivt – og så keder du dig ikke.

Varier din træning – det er sjovest

Du kommer dog ikke helt uden om længere træningspas, hvis du vil have en allround god kondition og fedtforbrænding, men her er der heldigvis flere veje til en sjovere træning.

En god hovedregel er at være fleksibel i sit valg af træningsformer. I stedet for hver gang at bruge løbebåndet, så prøv at skifte mellem løbebånd, crosstrainer og romaskine. Eller trods elementernes rasen, og løb en tur udendørs, eller tag en cykel- eller langrendstur indimellem. Eller prøv en af de nyere effektive former for kredsløbstræning som CrossFit, højintense aerobicformer, dans eller et miks mellem kampsport og aerobic.

– Vekslingen mellem forskellige former for kredsløbstræning er et af de fif, personlige trænere bruger for at undgå, at træningen bliver kedelig, siger I FORM's træningsekspert Birgitte Nymann, der tilføjer, at man sagtens kan skifte fra løbebånd til romaskine, uden at det går ud over intensiteten.

En ekstra gevinst er, at du får en bredere træning af kroppen, og det giver dig en mere harmonisk krop. □

Her får du mest ud af underholdningen:

- Når du træner med en puls på højst 70 pct. af din maks.-puls. Her handler det mere om udholdenhed end om teknik.
- Er din puls højere, har du brug for at være 100 pct. koncentreret, og her kan musik og spil distrahere dig.

Kilde: Birgitte Nymann

Antallet af nye træningsformer fortsætter med at vokse i det store udland, og især i USA er fitnesscentre fremme i skoene med nye sjove måder at svede på. Fælles for de fleste af de nye tiltag er, at de kombinerer forskellige træningsformer på deres helt egen måde. Der er ingen tvivl om, at nogle af de nye tiltag vil finde vej til os i løbet af det næste års tid – måske bliver det nogle af disse sjove timer:

CLUB CIRQUE er oprindeligt en artistisk cirkusforestilling, og det kan mærkes i denne træningsform, hvor der både bruges trapez og Spanish web, dvs. det lodrette reb, cirkusartisterne bruger til at udføre tricks i.

AQUA CROSS er en blanding af vandaerobic og træning på land. Først trænes der kredsløbstræning i poolen, og i umiddelbar forlængelse fortsættes der på land med diverse former for styrkeøvelser.

DØDBOLD er et af de spil, vi alle kender fra frikvarteret i folkeskolen, men nu er det også en motionsform. Selve boldspilsdelen kombineres med en opvarmning samt mavebøjninger og strækøvelser.

EXTREME URBAN ADVENTURE minder om parkour, hvor man flytter træningen ud i bymiljøet og benytter de naturlige forhindringer, man møder på sin vej, fx bænke og lygtepæle, til enten at springe over eller som hjælpemidler til at lave styrkeøvelser. Træningsformen kræver en god kondition, da man holder tempoet højt hele tiden.

KANGOO er konditionstræning iført kænguru- eller hoppesko med både løb og spring på programmet.

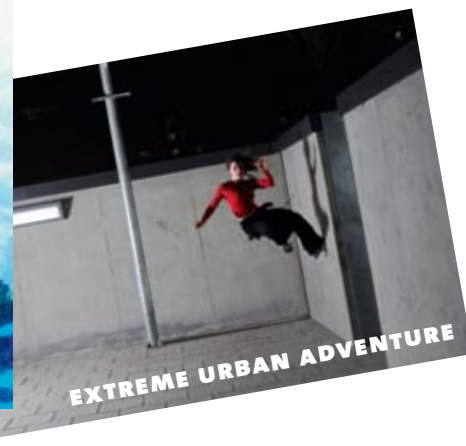
OVERDRIVE flytter træningen udendørs, hvor man bl.a. træner med små faldskærme spændt på ryggen, så der er masser af modstand, når man løber. Her er man sikret en hård omgang træning af hele kroppen.

STREET STAIRS er en kombination af gadeløb og trappeløb, hvor man løber forhindringsløb mellem parkerede biler på gaden.

ZODIACION giver deltagerne træning, som er skræddersyet til deres stjernetegn. Øvelserne er simpelt hen tilrettelagt, så du tapper mest energi ud af dit stjernetegn, og det fører dig igennem både yoga og cardiodans. Øvelserne skifter hver måned i takt med planeternes og stjernernes ændrede position, så du hele tiden får den optimale træning.



AQUA CROSS



EXTREME URBAN ADVENTURE

Sådan gør du din træning sjovere

Der skal blot nogle få velvalgte ændringer til at gøre din træning sjovere. Men husk, at dine påfund ikke må distrahere dig så meget, at ideen med træningen går fløjten. Se her, hvordan du kan peppe træningen op.

● Varier din træning

Sørg for at variere din træning, så du ikke rusker i de samme maskiner hver gang. Skift derfor mellem løbebånd, cykel, cross- og romaskine, så du bliver udfordret på forskellige måder. Træner du med vægte, kan du veksle mellem maskiner, der træner de samme muskelgrupper, og supplere med frie vægte og bolde.

● Prøv noget helt nyt

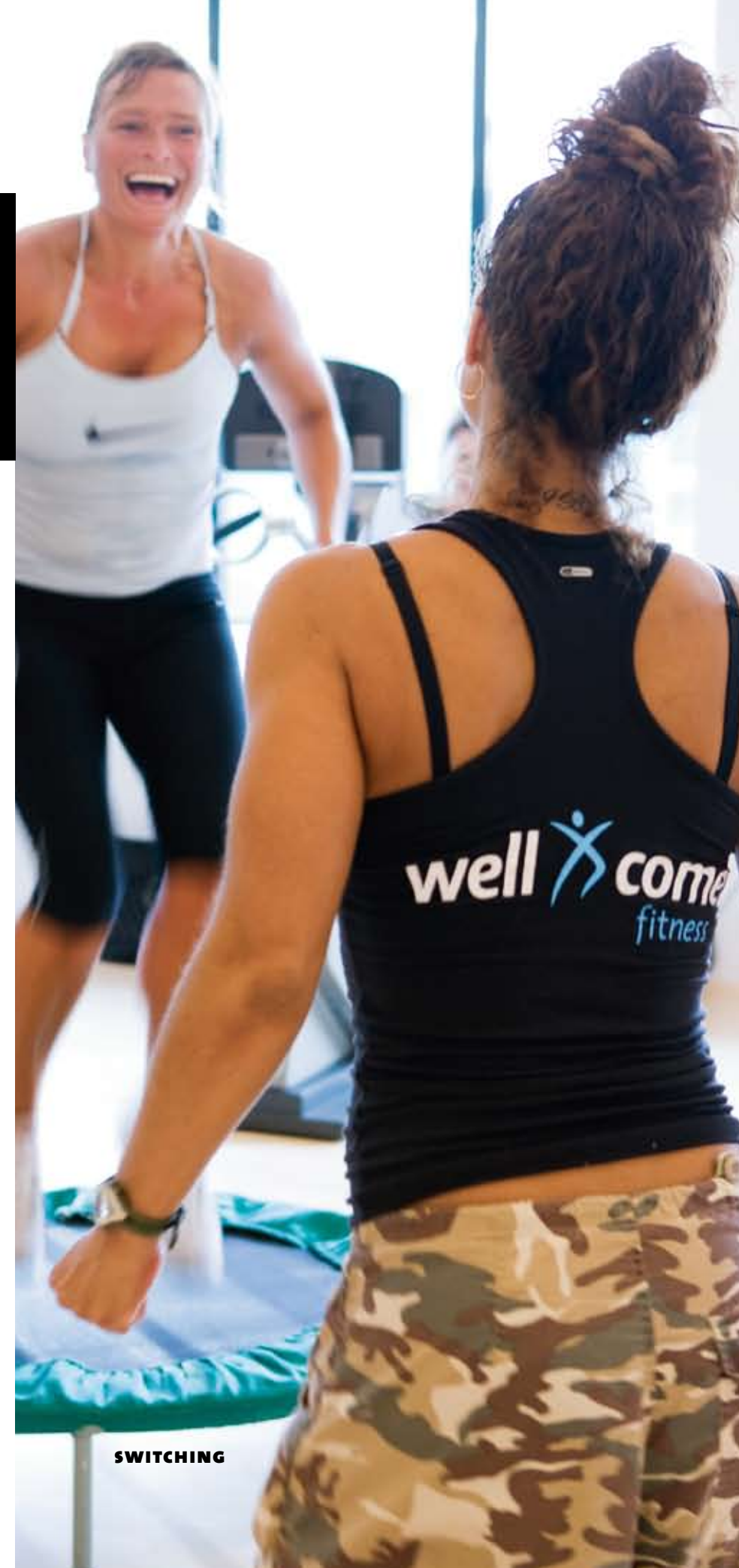
Er du på nippet til at gå helt død i din træning i fitnesscentret, så prøv at finde en helt ny aktivitet. Det kan være dans, håndbold, volleyball, klatring eller noget helt femte, men det vigtigste er, at det holder dig fra at stoppe helt med at træne. Og det at skulle lære nye regler, bevægelsesmønstre og nyt udstyr vil være en spændende udfordring.

● Pep træningen op med musik

Musik kan faktisk prale af en videnskabelig dokumentation, der beviser, at det gør træningen mere effektiv, fordi musikken får dig til at yde mere. Desværre er den kendsgerning glippet i mange fitnesscentre, hvor en omgang techno brager bevidstløst ud i æteren og forstyrrer langt mere, end den gør gavn. Brug i stedet en iPod eller mp3-afspiller, så du kan skræddersy musikken, så den passer til dig.

● Søg lys og luft

Hvis du skal træne i længere tid i den samme maskine, kan du vælge en af de maskiner, som står tæt på et vindue, der kan lukkes op. Den friske luft er guld værd, når du begynder at svede, så du slipper for den kedelige fitnesslugt. Det, at der er noget at se på, er også med til at gøre tiden i maskinen noget sjovere.



SWITCHING