



Bikini-form og sommer-sixpack: Styr uden om Myter Sørg for Målrettet Motion

Af Marina Aagaard, MFT

I maj måned hvert år bugner TV og blade af tips til træning for både M og K – six-pack overskrifter og bikiniform løfter – op til sommersæsonen, hvor vintertøjet tages af til fordel for mere minimal sol- og bade-beklædning. Der er mange gode råd, men også en del knapt så gode ... det når at blive vinter før sommerformen er på plads!

Målrettet Motion for Badenymer og Strandløver

Vil du i sommerform på den mest effektive, tidsbesparende og sunde måde? Så:

2-3 gange om ugen: Styrketræning med frie vægte (vægte, stænger, o.l.) med 5-9 øvelser, hvor mange muskler er i gang samtidigt. 3-4 sæt á 6-12 repetitioner. På dit eget niveau. Det kan gøres på 20-30 minutter per gang.

2-4 gange om ugen: Intensiv intervaltræning (løb, cykling, o.l.), skift mellem intensive arbejdsperioder og pauseperioder, fx 8-12 x 30:90 (arbejde:pause) – på dit eget niveau. Varighed ca. 20 minutter ex. opvarmning og nedkøling.

Obs.: Er du uvant med træning, så få trænerhjælp til at komme godt i gang med et modificeret program.

Myter om Motion og Mere om Motion

Her under ser du et udvalg af mystiske medietips og øvelser med begrænset effekt (+). Her med kommentarer (!) og konkrete tips til mere effektive alternativer, så du udnytter tiden bedre og kommer hurtigere i form, inklusive fastere former og fladere mave (+):

✚ "Løft meget lette vægte".

! For svage eller syge personer og små, svage muskler. Meget lidt effektivt!

+ Løft moderat vægt 8-12 gange. Øg over tid vægten (tung) og løft 6-10 gange.

Obs.: Tag et enkelt sæt og øg over tid til 3-4 sæt med en 1-2 minutters pause.

✚ "Tag rigtig mange gentagelser af øvelser".

! Nej. Mange gentagelser er ikke tidsøkonomisk ift. at komme i god form hurtigt. Og færre gentagelser (tungere vægt) giver flest positive effekter.

+ Tag 8-10 for større styrke, udholdenhed og opstramning.

Obs.: Tag et enkelt sæt og øg over tid til 3-4 sæt med en 1-2 minutters pause.

✚ "Hofteøvelse, sideliggende benløft for siden af hoften".

! For svage (eller specialtræning) – ikke effektiv, funktionel eller tidsøkonomisk.

+ Benbøjninger (squat) og udfald (lunges) frem (samt et-bens balancer).

✚ "Balleøvelse på alle fire (hundeøvelsen, hvor et ben løftes op)".

! For svage (eller specialtræning) – ikke funktionel eller tidsøkonomisk.

+ Dødløft, benbøjninger og udfald.

✚ "Stående fremad- og bagudføring af arme i vandret plan uden vægt".

! Meget ineffektiv øvelse, stort set ingen effekt – ikke tidsøkonomisk.

+ Armstrækninger (bred) eller brystpres og roning med modstand.

✚ "Masser af rygliggende mavebøjninger".

! Det kan være o.k. med isolerede mavebøjninger som variation, men lav da hellere færre og hårdere gentagelser. Afhængigt af målgruppe.

+ Coretræning: Plankeøvelser (fx støt på underarme og tæer), kombinerede maveøvelser med flere aktive muskler og stående mavetræning, fx brystpres med rotation med kabel.

Obs.: Husk: Supplér med træning for lænden, så der er afbalanceret styrke.

God træningslyst!

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |