



Sommerklar: I Form I En Fart

Af Marina Aagaard, MFT

Sommerklar? Det er (nogenlunde) nemt! Stram op med motion. Opskriften er lige til: Jo mere intensivt du træner, desto hurtigere får kroppen flotte strandformer. Det vil sige, at naturligvis der skal noget til, for at det kan ses – men allerede i løbet af 8-16 uger, med 3 gange ½-1 time om ugen, kan musklerne strammes synligt op, de bliver fastere og anes tydeligere.

Resultater fra første dag

I starten sker der en del, men man behøver ikke at være bange for at musklerne vokser og vokser, for det sker ikke og slet ikke hos kvinder. Alle er forskellige, så nogle ser hurtigere resultaterne end andre, som måske har lidt ekstra polstring, som gør at det tager lidt længere tid før resultaterne ses. Husk dog, at allerede fra første træningsdag, sker der positive forandringer i kroppen, der snart vil kunne ses og mærkes.

Fedtforbrænding

Hvis du skal af med lidt polstring, så maven syner endnu fladere og lårene og armene fastere, så skal der effektiv fedtforbrænding til og det opnås blandt andet med konditionstræning, løb, cykling, aerobic, dans eller intensiv styrketræning.

Et vægttab på ½ kg om ugen opnås med et dagligt kalorieunderskud på 500 kcal (2000 kJ) – det svarer til 1 times intensiv cykeltur på en motionscykel eller et spinninghold, med sved på panden og anstrengt vejrtrækning.

Kan man ikke klare det med at spise 500 kcal mindre? Jo, på kort sigt er det også en løsning, men du får dobbelt effekt af træning for den virker både nu og her og på sigt, såvel kosmetisk som sundhedsmæssigt. Det skader naturligvis ikke at sætte ind på begge fronter, mindre sukker og fedt, og mere motion – så kommer resultaterne endnu hurtigere. Især kosten er vigtig, hvis det gælder om at få maven flad i en fart.

Tre tip til hurtigere sommerform:

- Pres dig selv lidt mere end sædvanligt, så kommer resultaterne hurtigere.
- Brug så meget af kroppen som muligt, jo flere muskler der er i gang, jo mere fedtforbrænding.
- Hold dig i gang under hele træningen, sørg for at du kan mærke pulsen og har sved på panden hele tiden (0 pauser).

Det mantra: Fokuser på glæden ved at mærke blodet rulle gennem årerne og musklerne vågne til live – en flot krop er en ekstra bonus!

Varm altid op før fysisk aktivitet. Jo mere krævende desto længere og mere intens opvarmning. Gå, jog og dans i 10-20 minutter, så du bliver godt varm og får sved på panden før du går i gang med dette program.

Sommercirkeltræning

Varm først op i 10-20 minutter.

Lav styrkeøvelserne: Hver øvelse gentages uden pause 8-12 gange. Dernæst fortsættes til den næste øvelse uden pause, så hvert sæt øvelser udføres lige efter hinanden uden stop.

Det foregår som en slags cirkeltræning, hvor man holder sig i gang hele tiden, således at man både styrker musklerne og opnår en let konditions- og fedtforbrændingstræning på samme tid.

Gentag cirklen 2-3 gange efter hinanden. Normen er 2-3 cirkler, men har du en enkelt dag ekstra overskud, kan du tage 4 cirkler – men du må ikke være for træt til at gøre øvelserne rigtigt.

Stræk ganske let ud bagefter. Bøj og stræk kroppen, sidebøj og drej kroppen, og ryst arme, ben og krop for at løse op.

Squat hop - bøj ben og hop op.

Armstrækninger - støt på hænder og tæer (eller underben) - bøj og stræk.

Walking lunge - gang med dybe skridt, 8-10 store skridt, vend og gentag.

Kropsstrækning - lig på maven løft roligt overkrop og ben, sænk.

PushPress (Skub og Pres) - stå og pres armene lodret op, sænk ned.

Maverulning (rolldown) - sid ned og rul ned (slap ikke af), rul op igen.

Efter maverulningerne er der to muligheder: Enten:

- 1) Let udstrækning, hvor du bliver liggende på gulvet og strækker kroppen. Eller:
- 2) Rejs dig langsomt op og start helt forfra på øvelserne og gentag hele serien 1-3 gange mere.

Du kan finde nærmere beskrivelse af øvelserne ved at [klikke her](#).

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