



MØT SOMMEREN I DIN BESTE FORM

Mai måned er her, noe som betyr at sommeren er rett rundt hjørnet. I utgangspunktet er det gode nyheter, men for noen er det også en liten tankevekker. For hva skjedde egentlig med alle de planlagte treningstimene der du skulle prikke inn formen til sommeren? Og hva med planen om å spise litt sunnere?

Om du er blant dem som ligger litt bak skjema, er det fremdeles ingen grunn til å fortvile.

– Ved å spise og trene riktig kan du absolutt komme i veldig bra form de neste to-tre månedene, påpeker Kristine Symreng, dietist og personlig trener hos SATSELIXIA.

Få pulsen i gang med intervaller

Men hva vil det si "å spise og trene riktig" når man ønsker gode resultater på kortest mulig tid? Det som er helt sikkert er at vi alle har forskjellig utgangspunkt og mål, noe som gjør at det ikke finnes ett enkelt svar. Ekspertene er likevel enige om at en kombinasjon av kondisjonstrening, styrketrening og et sunt kosthold er alfa omega.

Kondisjonstrening er en form for utholdenhetstrening som ofte gjennomføres med høy intensitet. Vektreduksjon, bedre kondisjon og forebygging av hjerte- og karsykdommer er bare noen av fordelene som følger med.



– Intervaller er helt supert for å komme i form. Det er viktig å finne intervaller som du trives med, slik at du får kontinuitet i treningen.

Trives du med løpeskoene på føttene, kan du for eksempel bytte på å løpe korte intervaller, lengre intervaller og rolige langkjøringer i løpet av uka.

– Husk at det er fint å variere mellom ulike øvelser og treningsformer. Du stagnerer forttere om du gjør det samme uke etter uke.

Bygg muskler med baseøvelsene

Ekspertene anbefaler også å gjøre styrketrening til en viktig del av hverdagen din. Mens kondisjonstreningen blant annet kan hjelpe deg ned i vekt, former styrketreningen kroppen og gir deg bedre holdning.

– De beste øvelsene vil alltid være dem som utfordrer større deler av kroppen slik at så mange muskler som mulig aktiveres på samme tid.

Knebøy – regnes som den viktigste øvelsen for beina og går over flere ledd, samtidig som den styrker kjernemuskulaturen.

Markløft – en øvelse som styrker spesielt forsiden og baksiden av lårene, rumpa og ryggen.

Benkpress – en svært effektiv øvelse for overkroppen, der spesielt bryst, skuldre og armer blir styrket.

Andre baseøvelser - hang-ups, militærpress og stående roing.

Ved å utføre disse øvelsene øker du muskulaturen samtidig som du forbrenner kalorier, noe som resulterer i synlige og definerte muskler.



Gode kostholdstips

Personlige trenere og instruktører kan gi deg innspill til kostholdsplanen for månedene som kommer. Du bør nemlig forberede deg på enkelte tunge tak også utenfor treningssenteret om du ønsker å nyte sommeren noen kilo lettere.

Kristine Symreng har i jobben som dietist møtt mange som tror kiloene forsvinner ved at man bare trener hardt nok. Hun konkluderer med at den største jobben gjøres ved matbordet.

Symreng gir deg følgende kostholdsråd for å gå ned i vekt:

Minimer inntaket fra unødvendige kalorier, blant annet fra is, kaker, godteri og alkohol.

Sørg for at halve tallerkenen din består av grønnsaker eller frukt.

Spis kun én porsjon.

Ikke drikk måltidene dine. Smoothier og andre drikker gir en mindre metningsfølelse.

Ved å følge disse konkrete rådene mener Symreng at du kan kvitte deg med mellom 0.5 og 1 kilo i uka.

– Noen uker er det naturlig at vektreduksjonen stopper litt opp. Da er det viktig å ikke bli nedbrutt – og bare fortsette å gjøre ting riktig, konkluderer hun.