

Kondisjon og Fobrenningstrening

Hvor ofte bør jeg trene?

Treningsekspertene sier at det beste er å trene 3-5 dager i uka for best effekt av trimmen. Dersom du er nybegynner, vil 2-3 dager i uka være nok. Et godt tips er å variere treningsøktene mellom lette og harde, og lange og korte økter. Best effekt oppnår du ved å trene med progresjon, det vil si at du øker intensiteten enten med motstand eller fart med jevne mellomrom. Husk at hvile også er en del av treningsprosessen både dersom du er begynner eller viderekommen.

Viktig! Vær tålmodig, legg opp treningen etter ditt nivå.

Anbefalt treningstid ved kondisjons trening og forbrennings trening.

Fra 20-60 minutter, mindre for begynnere og mer for de som har trent litt lenger. Treningen kan også legges opp til intervall trening, da kan du kjøre en effektiv trening på kortere tid.

Hvordan bør en treningsøkt se ut? Oppvarming - Trening - Nedtrapping

Oppvarming – 5-10 minutter .

Trening – 20-60 minutter, som beskrevet over.

Nedtrapping – 5-10 minutter, rolig trening for å la pusten og pulsen gradvis reduseres til normalen. Avslutt med tøying.

Hvordan forblir jeg motivert?

Legg treningen til lyse og trivelige rom slik at du får lyst til å gå dit og trene. Gjerne foran TV-en i stuen, eller du setter av et rom til trening med mulighet for musikk og eventuelt TV.

Er det vindu i rommet så er det en klar fordel om trimapparatet står vendt mot vindus-flaten. Her er mange muligheter for å få en triveligere trim.

Er du lite trent så må du ikke starte din nye trenings-hverdag med å gå få hardt ut, dette er vel en av de største feilene folk gjør når de begynner å trene. Legg trimmen opp etter ditt nivå og sjansen er mye større for at du fortsetter treningen i tiden fremover.

En annen motivasjonsfaktor kan være å trene etter treningsprogram, enten du har programmer på apparatet eller du legger opp treningen etter programmaler. Du finner mange nyttige treningstips og treningsprogrammer for de fleste apparat ved å søke på internett. Som oftest får du en mer effektiv og mer motiverende trim ved å legge treningen opp på denne måten.

Husk! Rikelig med vann/drikke til treningen