

[hardCORE: Nyt træningssystem]

Få krop og hjerne i topform – på 20 minutter

Man tager den nyeste forskning om, hvordan hjernen kan stimuleres med særlige bevægelser. Tilsætter et par træningsredskaber, der er lidt uhandy at tumle og tvinger de stabiliserende muskler i bl.a. mave og ryg til at yde deres bedste. Derpå tilføjer du et konkurrenceelement, der sikrer sved på panden og en stigende formkurve. Plus en overskuelig tidsramme, som beskytter mod skader og gør det muligt for dig at holde koncentrationen og synes, at træningen er sjov. Rør det hele sammen i en stor gryde – og voila har du det nye træningssystem hardCORE, der lover dig øget styrke, bedre kondition og et langt liv, hvor du også mentalt er ved dine fulde fem langt ud i fremtiden.

Nyeste forskning ligger bag

Træningssystemet er det eneste i Danmark, der kobler den nyeste forskning i træningsfysiologi, biomekanik, neurologi og coaching sammen med praktisk viden anvendt af elitetrænere.

Fx vil de motorisk udfordrende bevægelser stimulere hjernen til at frigive signalstofferne noradrenalin og dopamin. De er bl.a. med til at give dig

et energiboost og ikke mindst øge motivationen til at tage fat på nye udfordringer i dagligdagen. Bevægelserne, kombineret med styrke- og kredsløbstræning, stimulerer desuden dannelsen af nye hjerneceller samt deres funktion og levetid.

Øvelsernes redskaber, en kettlebell og en sandsæk, har det til fælles, at de begge kan være lidt uhandy at svinge rundt med. Det tvinger de stabiliserende muskler i aktion, og redskaberne fortæller nærmest selv, om du udfører øvelserne rigtigt eller ej. Dermed lærer din krop at bevæge sig på den mest hensigtsmæssige måde, hvilket øger din præstationsevne såvel i sports- som hverdagsituationer.

Tanken bag de korte træningsintervaller er at øge kvaliteten af dine bevægelser. Jo længere tid du er aktiv, jo nemmere bliver du distraheret af andre ting, og kvaliteten af dine øvelser vil blive reduceret mærkbart. Samtidig øger du også risikoen for skader, jo længere tid dit træningspas varer. Sidst, men ikke mindst, er der sammenhæng mellem træningspassets længde og niveauet af stresshormonet kortisol. Så for at holde kortisolniveauet under kontrol holdes træningsintervallerne i hardCORE-konceptet korte og fokuserede med skift hvert 10. minut til et nyt sæt øvelser.

Princippet med at udføre så mange gentagelser som muligt sørger for sved på panden og fremgang fra træningspas til træningspas, hvor du hver gang konkurrerer med dig selv om at udføre flere gentagelser end sidst.

Tanken om, at træningen skal være sjov, er også forankret i forskningens verden. Oplever du træningen som en sur pligt, viser dyreforsøg nemlig, at der blokeres for dannelsen af signalstofferne i hjernen (dopamin og noradrenalin), der booster dit energiniveau og dit drive.

Så hvad venter du på – skynd dig at få fat i en sandsæk og en kettlebell, ryd stuegulvet, og se så at komme i gang!

Grib en kanonkugle og en sandsæk, og sving dig til en stærk krop, et sundt helbred og en skarp hjerne! HardCORE-systemet dyrkes på hold i fitnesscentre, men som I FORM-læser får du her et unikt hjemmetræningsprogram. Og nej, du skal ikke svede i timevis! Systemet bygger på få øvelser, som du skal gennemføre så mange af som muligt på 2 x 10 minutter.

Det skal du bruge

20 minutter, en sandsæk og to kettlebells med forskellig vægt. Sandsæken kan du lave af en sandsæk fra et militært overskudslager (yderst) + flere lag sorte affaldssække og sand (inderst) – eller købe hos fx www.ironmind.com



Kettlebell-runden [10 min.] +

sandsæk-runden [10 min.] = topform

Sådan træner du:

- Programmet består af to runder: en kettlebell-runde på 10 min. og en sandsæk-runde på 10 min.
- Koncentrer dig om at lære bevægelserne. Dernæst kan du lægge vægt på.
- Kettlebell-runden: Lav 20 "swings". Dernæst 2 "getups" – én med hver arm. Start så forfra, og lav så mange runder som muligt på 10 min.
- Hold en lille pause på 3 min.
- Sandsæk-runden: Først "shouldering"; 3 til hver side, så 2 og 1. Gå til "krokodillen", og lav 10 til hver side. Lav så mange runder, du kan på 10 min.
- Næste gang du træner, prøver du at udføre endnu flere runder.
- Lav programmet 3 gange om ugen.



Swings

Belastning: Vælg en kettlebell, som du kan lave 35-40 gentagelser med i træk.
Hvad træner du: Balder, mave og lænd samt korrekt løfteteknik.
Sådan gør du: Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne med kettlebellen på gulvet foran dig. Hold brystkassen løftet, mens du bøjer benene og fører hoften tilbage. Tag fat i vægten, og træk den tilbage mellem benene. Rejs dig kraftfuldt op, og lad vægten svinge frem til skulderhøjde – se lige frem. Lad vægten svinge tilbage mellem benene, mens du igen bøjer benene og skyder hoften tilbage.
Fokus: Spænd i maven, og hold hovedet i forlængelse af kroppen.

Getups

Belastning: Vælg en vægt, som du kan lave tre gentagelser med. Start evt. med at bruge en vandflaske.
Hvad træner du: Styrke og stabilitet i skuldre og knæ samt mave/lænd. Plus en høj grad af mental fokus.
Sådan gør du: Lig på ryggen med en vægt i højre hånd pegende lodret. Højre fod i gulvet. Tril om på venstre

side med kropsvægten på venstre hånd. Kryds højre ben til venstre, og bøj venstre knæ. Løft hoften, og hold venstre knæ i gulvet. Træk venstre knæ tæt på venstre hånd. Ret kroppen op til lodret. Rejs dig op, og træd frem. Modsat rækkefølge ned.
Fokus: Se på vægten, og lav øvelsen i et jævnt tempo. Hold armen lodret.



Shouldering + front squat

Belastning: Vælg en sandsæk med en vægt, som du kan lave 7 gentagelser med.
Hvad træner du: Hele kroppen, især lår/balder, mave/lænd. Samtidig stimulerer øvelsen din kondition.
Sådan gør du: Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Tag fat i sandsækken, og rejs dig op med en kraftfuld bevægelse via dine balder. Fortsæt bevægelsen, og før sandsækken op til den ene skulder,

hvor den holdes fast. Udfør en squat med sandsækken på skulderen. Smid sandsækken ned på gulvet foran dig, og gentag så bevægelsen. Start med 3 gentagelser til hver side, derefter 2 til hver side og så 1.
Fokus: Hold lænden i naturlig position, og spænd mavemusklerne under hele øvelsen, så dine ribben fikseres til kroppen. Man må ikke kunne "tage fat i dem".

2 runder med 2 enkle øvelser

Udfør så mange runder som muligt på 2 x 10 minutter. Tæl dem, skriv dem ned – og lav så endnu flere næste gang!

Krokodillen

Belastning: Vælg en sandsæk med en vægt, som du kan lave 15-20 gentagelser med.
Hvad træner den: Styrke i mave og lænd.
Sådan gør du: Lig på ryggen med sandsækken ved din side. Rul om på siden, og tag fat i sandsækken. Roter kraftfuldt kroppen som en samlet enhed til modsatte side, hvorefter du roterer tilbage til start. Denne bevægelse gentages hurtigt efter hinanden. Udfør 10 gentagelser til hver side.
Fokus: Spænd op i kroppen, og husk at rulle med hele kroppen som en samlet enhed. Hold hovedet i forlængelse af kroppen.

Løb også en tur

Ud over hardCORE-programmet anbefales konditionstræning som fx løb 1-2 gange om ugen.

