

# Tab dig med styrketræning

Løb og spinning er ikke det eneste, der forbrænder mange kalorier. Du kan også smide julespækket ved hjælp af styrketræning. Her giver vi dig de 6 absolut mest fedtforbrændende øvelser, der samtidig gør dig stærk. Øvelserne hører sammen 2 og 2 for at øge effekten.

Efter en måned med lækker julemad er det på tide at få fyret op under kalorieforbrændingen og komme af med de overflødige kilo. Løb, spinning, svømning og andre konditionskrævende motionsformer skruer kraftigt op for forbrændingen, imens du træner, men hører du til dem, der kan lide at løfte vægte, kan du glæde dig over, at styrketræning også er et fremragende redskab til at slippe af med fedtdepoter.

Den ekstra muskelmasse, som du udvikler ved at styrketræne, sørger desuden for, at du forbrænder ekstra mange kalorier, når du bagefter smider dig på sofaen – det kaldes efterforbrænding.

Træningsprogrammet er bygget op omkring 6 øvelser, der hører sammen parvis. De sammensatte øvelser er markant mere anstrengende, end hvis du lavede de 6 øvelser hver for sig. Og når pulsen stiger, forbrænder du flere kalorier.

Sørg for at løfte vægtene så kraftfuldt som muligt i den fase af bevægelsen, hvor du arbejder imod tyngdekraften (den koncentrerede fase) – fx når du under front squat-øvelsen skal fra hugstilling op at stå. Forskning viser, at udfører man denne del af bevægelsen så hurtigt som muligt, vil efterforbrændingen være markant højere. □

## + Det skal du bruge:

Køb en vægtstang med løse skiver til, så du let kan sætte mere vægt på, efterhånden som du bliver stærkere. Et begynder sæt med 20-25 kg vægtskiver i forskellige størrelser kan fås for cirka 500 kroner.



## A Full contact twist og corner press

**Du træner:** Især musklerne omkring mave og ryg, men også overarme og skuldre.

**Startposition:** ① Placer vægtstangen i hullet i midten af en vægtskive, der ligger på gulvet, så den ikke skrider. Stil dig med din hoftebreddes afstand mellem fødderne, ret ryg og armene strakt ud foran kroppen.

**Tempo:** Brug 3 sek. på at rotere fra midten og ud til den ene side og 3 sek. på at komme tilbage til midten. Brug 2-3 sek. på at sænke vægtstangen ind til brystet under corner press, og pres den hurtigt ud i strakte arme.

**Bevægelsen:** ② Rotér på samme tid overkroppen og fødderne til venstre, indtil du har drejet 90 grader. Hold hele tiden vægtstangen i strakte arme.



**Press:** Lav 5 press, hvor vægtstangen føres eksplosivt frem og langsomt sænkes.

**Bevægelsen:** ③ Rotér ind til midten igen, hvor du sænker vægtstangen ind mod brystet. Derfra presser du den ud i strakte arme igen – lav 5 af disse corner press, før du roterer ud til højre side ④. Husk at dreje fødderne, så de følger med armene.

B1  
C1

## B Front squat og pushpress

**Du træner:** Stort set alle muskler i kroppen.

**Startposition:** ① Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne. Vægtstangen hviler på brystet og støttes af hænderne. Hold ryggen ret og hovedet i naturlig forlængelse af kroppen.

**Tempo:** Brug 3 sek. på at sætte dig ned, 2 sek. på at komme op igen og herefter hurtigt presse vægten op i strakte arme. Brug cirka 3 sek. på at sænke vægten tilbage til brystet.

**Bevægelsen:** ② Sæt dig ned, som om du skulle sætte dig på en stol. Kom så langt ned, som din smidighed tillader. Sørg for, at dine knæ peger i samme retning som fødderne. Rejs dig helt op ved at strække knæ og hofte samtidig ③. Nu går du 10-20 cm ned i knæene, hvorefter du retter dig ud og samtidig presser vægten op i strakte arme over hovedet ④. Sænk til sidst vægten ned til skuldrene igen.



**Videoklip**  
Er du i tvivl om, hvordan du skal gøre?  
Se videoklip af alle øvelserne på [aktivtraening.dk](http://aktivtraening.dk)

**Skift greb:** Før du stemmer vægten op i strakte arme, justerer du grebet, så du tager fat cirka 20 cm længere ude.

**Greb:** Under front squat har du fat om vægtstangen ud for dine skuldre.

## C Good morning og reverse lunge

**Du træner:** Lænden, ballemusklerne og baglåret.

**Startposition:** ① Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne og med en vægtstang på øverste del af ryggen. Hold ryggen ret, og se lige ud.

**Tempo:** Brug i alt cirka 5 sek. på at bøje dig forover og komme op igen. Det lange skridt bagud og retur tager cirka 3. sek.

**Bevægelsen:** ② Hold ryggen ret, og læn overkroppen frem, samtidig med at du presser hoften tilbage. Ret dig op igen ved at presse hoften fremad ③. Træd herefter et langt skridt tilbage med det ene ben, og få det bagste knæ så langt ned mod gulvet, som du kan ④. Sæt kraftigt af med dit forreste ben, og brug kraften derfra til at komme op til startpositionen igen.



**Husk:** Læg vægtstangen på den øverste del af ryggen, så den hviler på musklerne og ikke direkte på en ryghvirvel.

**Husk:** Hold overkroppen helt ret, mens du tager det lange skridt bagud og kommer retur. Efter næste good morning træder du bagud med det andet ben.

## > Træningsprogram

Er du begynder, så udfør først 1 sæt af øvelse A, hold 45 sekunders pause, udfør herefter 1 sæt af øvelse B, få pusten ved hjælp af 45 sekunders pause, og snup så 1 sæt af øvelse C. Herefter holder du 2 minutters pause og starter forfra. Kør denne A-B-C-cirkel igennem 2-3 gange. Er du erfaren, så følg de røde tal i det nederste skema, og kør A-B-C-cirklen igennem 3, 4 eller 5 gange.

**Begynder:** Du styrketræner ikke eller har gjort det i mindre end 6 måneder.

	A Full contact twist og corner press	B Front squat og pushpress	C Good morning og reverse lunge
Gentagelser	8-12	8-12	8-12
Sæt	2-3	2-3	2-3
Pause	45 sek.	45 sek.	2 min.

**Erfaren:** Du har styrketrænet i mindst 6 måneder.

	A Full contact twist og corner press	B Front squat og pushpress	C Good morning og reverse lunge
Gentagelser	8-12	8-12	8-12
Sæt	3-5	3-5	3-5
Pause	30 sek.	30 sek.	2 min.

**Tip:** Hvis du er begynder og vil træne 3 gange om ugen, kan du med fordel skifte mellem at lave 2-3 sæt og 4-6 sæt, hver anden gang du træner. Er du erfaren, kan du skifte mellem 3-5 sæt og 6-8 sæt. På en af ugens træningsdage kan du også pille lidt vægt af vægtstangen og i stedet lave flere gentagelser – gerne 14-16 stk. Du opnår større fedtforbrænding og større styrkefremgang ved hele tiden at udfordre kroppen med et andet antal sæt og gentagelser, end sidste gang du trænede.

## Glæd dig til næste gang

> I næste nummer tager vi hul på en helt ny Træningsskole, der er bygget op omkring en anderledes og spændende træningsstrategi. Vi garanterer dig dejlig ømme muskler, træning af hele kroppen og ekstra opmærksomhed til dine favoritområder.

