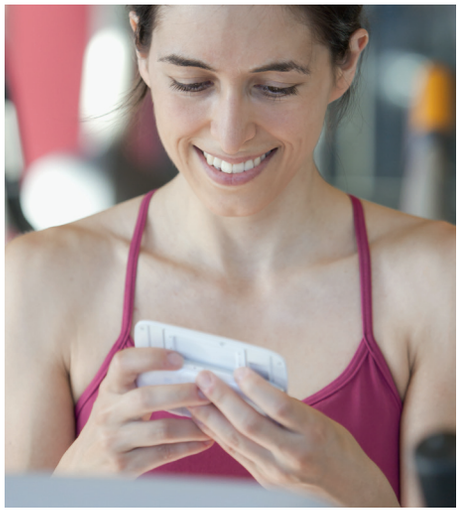

Den nemme

7 MINUTE WORKOUT

Hvis du var typen, der tog den ene hårde træningstime efter den anden, sad du nok ikke og læste her, vel? 7 Min Workout er en træ-nings-app, som gør det meget nemt og hurtigt at forbedre formen. Du bliver guidet igennem programmet. Hver af de 12 øvelser laves i 30 sekunder, og mellem hver øvelse holder man 10 sekunders pause. Det er vigtigt, man presser sig selv meget, hvis den kortvarige motion skal virke. Forestiller man sig en personlig ubehags-skala fra 1 til 10, skal man gerne ligge på 8 hele vejen igennem.

Øvelserne: Sprællemand, sid op ad mur, armstræk, mavebøjninger, træd op på stol, squat, tricepsøvelser på stol, planken, løb på stedet med knæløft, lunge, armstræk med rotation og planken på siden.

Praktisk info: 7 Min Workout, Træningsprogrammet på 7 minutter.

Effekt: Lykkerus og god samvittighed (og trætte muskler), når du efter syv minutter kan sige, du har trænet.

Den effektive

BURN AND BUILD

Langs væggene i træningslokalet står otte toptunede løbebånd parat til at blive indtaget og i midten af rummet på gulvet står stepbænke med håndvægte på. Kampen mod uret – og den dårlige form – kører i 60 minutter med korte pauser hos Powerhouse Copenhagen på Frederiksberg i København. Stedet er forresten ejet af frisør Gun-Britt og instruktørerne Jan Svensson og Tor Andersen. Timen hedder *burn and build* og er en fedtforbrændingstime.

Du kan forbrænde op til 980 kalorier på en time, som i øvrigt går susende hurtigt. Og en fordel ved timen er, at du kan nøjes med at gå på løbebåndet i stedet for at løbe. Hvis båndet indstilles med en 12-procents stigning, er det lige så effektivt at gå, som det er at løbe.

– En udfordring for mange er, at de synes, motion er kedeligt. Det gør du ikke, når du træner i korte sekvenser. Pulsen kommer hurtigt op i et leje, hvor kroppen speed-forbrænder, og det får den til at producere ekstra væksthormon, så du får lettere ved at opbygge muskelmasse og opnår efterforbrænding, siger Tor Andersen.

– Det er godt, hvis man vejer et par kilo for meget, har skader eller bare ikke er i særlig god form, forklarer Tor Andersen, som er den, der råber "skift", når man skal skifte fra højt tempo og op ad bakke på løbebåndet til øvelser på steppen. Der er i alt ca. 15 skift i timen. Øvelserne på stepbænken er klassisk styrketræning for kroppens store muskelgrupper, og selv om det er hårdt, kan man godt klare det, fordi man véd, det kun er kortvarigt.

Praktisk info: Burn and build, Powerhousecph.dk, prøvetime gratis.

Effekt: Meget ømme træningsmuskler i især mave og balder dagen efter.