

3
EFFEKTIVE
PROGRAMMER
TIL DIG



PERSONLIG TRÆNER BETTINA BORG
Oplagt til dig, der helst vil træne alene



POWERTRÆNER NYNNE GUDMANN
Perfekt til dig, der elsker holdsport



YOGAEKSPERT SISSE SIEGUMFELDT
Ideel til dig, der har travlt

DANMARKS BEDSTE EKSPERTER

„VI FÅR DIG I FORM“

Drømmer du om at komme i form – men har du svært ved at komme i gang? Vi har bedt tre af Danmarks bedste trænere give deres bud på, hvordan du får succes. Mød personlig træner Bettina Borg, Nynne Gudmann fra holdkonceptet Powertraining og yogaekspert Sisse Siegumfeldt – og find din drømmeform.

Af Else Marie Lehman Foto Peter Nørby og Maria P

PERSONLIG TRÆNER BETTINA BORG

„TRÆNING MÅ ALDRIG BLIVE KEDELIG“

Opskriften på at komme i form består af tre ting, siger personlig træner Bettina Borg: Du skal træne hårdt, målrettet – men sjovt. Du skal have tjek på kosten. Og så skal du sørge for at have hovedet med i processen.

PROGRAM TIL DIG, DER...
... elsker variation, hurtige resultater og at træne alene.

I min verden handler sundhed og god form både om fysisk og mentalt velbefindende. Det handler om et liv i balance. For at opnå det skal du finde den røde tråd. Det, der virker for dig. Dét, hvor du knækker koden til hvorfor, hvordan, og hvor meget i forhold til kost og motion. Og hvor du samtidig er glad hver dag, tilfreds med din krop og din

egen indsats, har en sund indstilling til nydelse og smiler til dig selv i spejlet, siger personlig træner Bettina Borg.

Grundlaget er hård fysisk træning med elementer fra bl.a. funktionel træning, tabata, HIIT- og circuit-træning. Men den mere konkrete del af Bettina Borgs træningsplaner afhænger af, hvad den enkeltes mål er.

– Jeg kigger altid individuelt på hver enkelt klient og deres mål – det kan være genoptræning, vægttab eller måske en halvmaraton – og så skræddersyr jeg træning og delmål til den enkelte.

VARIATION GIVER SUCCES

Uanset hvad du drømmer om, er variation og løbende udskiftning i dit træningsprogram dog helt afgørende, siger Bettina Borg. Træning må nemlig aldrig være kedelig. Derfor giver hun sine klienter nye øvelser, programmer og metoder hver fjerde uge.

I begyndelsen får mange af Bettina Borgs klienter også en kostplan. Det giver hurtige resultater og virker som

ekstra støtte og motivation. Hun anbefaler også, at du gør en indsats for at få hovedet med i processen.

– For mig er krop og hoved en helhed. Form og sundhed handler om det hele menneske, så jeg ser også mindfulness som et vigtigt redskab for at opnå resultater og velbefindende. Det kræver hårdt arbejde, for som alt andet i livet er det jo en proces,

og der findes ingen trylleformular eller quickfix, understreger Bettina Borg.

– Kunsten er at lære at elske sig selv, at være åben for forandringer, vælge rejsen og sætte sig delmål undervejs. Og så skal du handle. Altså op på hesten og ride derudad!

RESULTATER EFTER FÅ UGER

Belønningen for din indsats med hård fysisk træning, arbejdet med dit hoved, motivation og styr på kosten er, at du bliver slank, stærk og fuld af overskud. Selv hårde perioder, om de bunder i f.eks. skilsmisse eller kræftbehandling, vil du have lettere ved at tackle, når du følger den opskrift, er Bettina Borgs erfaring.

Men hvordan bruger du så programmet? Skal du i form, anbefaler Bettina Borg, at du træner fem gange om ugen. Her skal du veksle mellem kredsløb, styrke, balance og smidighed. Se programmet her på siden. Er dit mål i stedet et vægttab? Så bør du fordele dem med 2½ times styrketræning, 1½ times kredsløbstræning og en times yoga

eller lignende. Giver du den gas, kan du til gengæld nå rigtig langt på bare seks uger, lover hun. Et vægttab på 6 kilo, 8 cm i livet og 3-5 minutter hurtigere på en 5-kilometers løbetur er helt opnåeligt. Er du allerede i god form, kan du vedligeholde den ved 4 timers ugentlig træning, hvor du lægger særlig vægt på styrketræningen.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

- 1 GÅ ALL IN.** Tag en beslutning. Lov dig selv at gøre, hvad der skal til. Også de dage, hvor det er hårdt.
- 2 SÆT MÅL.** De skal være realistiske, men gerne ambitiøse. Sæt delmål, og lav en konkret plan, som du kan følge.
- 3 DYRK LYSTEN.** Jo sjovere, du synes, projektet er, desto lettere er det for dig at nå dine mål. Vælg træning, du kan lide.
- 4 BED OM OPBAKNING.** Tag kontakt til familie og venner, fortæl dem om dit mål, og bed om deres støtte.
- 5 VÆR NYSGERRIG.** Sæt dig ind i, hvordan din krop fungerer. Mål f.eks. vægt, fedtmasse, kolesterol og blodsukker, og følg udviklingen. Det motiverer.
- 6 FEJR DINE SEJRE.** Husk flueben og arms up for hver succesoplevelse.

EKSPERTEN

BETTINA BORG har været personlig træner siden 1993 og er eksamineret i USA bl.a. af ISOA, Fitness Specialists, AFAA og National Strength and Conditioning Association. Hun er også coach og mindfulnessinstruktør. Se fitnessconsulting.dk

TRÆNINGSPROGRAM – Kom i form med personlig træner Bettina Borg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
60 min.'s intensiv circuittræning* i center eller hjemme. (40 min.'s styrke/20 min.'s kredsløb)	45 min.'s løb eller powerwalk (fart min. 7 km/t) eller 90 min.'s cykling	60 min.'s HIIT-træning i center** (45 min.'s styrke/15 min.'s kredsløb)	45 min.'s løb, powerwalk eller svømning	60 min.'s yoga gerne med meditation	20 min.'s Tabata i center eller hjemme***	Fri

* **CIRCUIT** eller cirkeltræning er et miks mellem styrke- og pulsøvelser. De fleste centre har en form for cirkeltræning på programmet. Spørg dig frem. Du kan også finde cirkeltræningsøvelser på fitliving.dk
** **HIIT** er en form for intervaltræning, som kan bruges både til styrke- og konditionstræning. Varm op. Lav så 8-12 runder, hvor du giver den maks. gas i 30

sekunder f.eks. på løbebånd og cykel eller med en styrketræningsøvelse som squats. Hold 30-60 sekunders aktiv pause mellem runderne. Husk cooldown.
*** **TABATA** er en intens japansk træningsmetode. Varm op i 5-7 min. Lav så en øvelse i 20 sekunder, til du er helt udmattet. Hold 10 sekunders pause. Gentag dette 8 gange. Lav 4-8 forskellige øvelser f.eks. sprint,

hop, løb på trapper, sjipt, push up, sit up, squat m.m.
TIP TIL TABATA! Det kan være svært at træne alene. Download en Tabata-app til telefonen. Så har du øvelser og en nedtæller ved hånden. Prøv Tabata Timer, Tabata Pro eller Tabata Timer + voice count down.
+ **EKSTRA** gå- og cykelture med kæresten, hunden eller familien er ren bonus. Nyd det!

OUTDOOR-TRÆNER NYNNE GUDMANN

„DET ER MEGET LETTERE AT LØBE SAMMEN”

Løb, puls, styrke, frisk luft – og masser af socialt sammenhold. Spørger du træner Nynne Gudmann fra træningskonceptet Power Training, er det hovedingredienserne, hvis du vil i god form. Det er nemlig helt vanedannende, siger hun.

Udendørs holdtræning med fokus på løb, puls og styrke er en af de store trends herhjemme lige nu, og holdene myldrer frem over hele landet. En af pionererne bag er Nynne Gudmann fra træningskonceptet Power Training.

– Rigtig mange, især kvinder, tror ikke, at de kan lære at løbe. De drømmer om at kunne snøre skoene og løbe en tur uden at give op efter 500 meter. Power Training tror på, at alle kan lære af det, og det er vores erfaring, at det er meget nemmere at lære i selskab med andre, forklarer Nynne Gudmann.

Løb og pulstræning er bærende elementer i Power Training, hvor du bliver udsat for både korte og lange spurter, fartlege og bakkeløb. Instrukøren er altid sidste mand i feltet og sørger for at få alle med og samtidig kaste ekstra udfordringer og spurter efter de hurtigste, så de undervejs kommer tilbage og runder bagtroppen. På den måde giver alle den maks. gas – men følges samtidig ad timen igennem.

LIDT STYRKE GIVER STOR BONUS

Undervejs krydres turen med crossfit-inspirerede øvelser ud fra devisen, at formen bliver bedre og kroppen stærkere, når du kombinerer kondition og styrke.

– Styrketræningen har to formål og mange positive sideeffekter: Jo stærkere muskler du har, desto bedre bliver iltoptagelsen i blodet, hvilket gør, at du

kan præstere mere. Det er musklerne, der skal holde sammen på vores krop hele livet, så det er værd at bruge tid på dem, siger Nynne Gudmann.

– Det er også musklerne, der for alvor former kroppen. Du kan godt nøjes med at løbe, men du får langt bedre resultater, hvis du kombinerer med muskeltræning. Og øget muskelmasse giver højere fedtforbrænding. Væsentligt, hvis du gerne vil tabe sig.

Det kan lyde hårdt, men Nynne Gudmann lover, at træningen nok er effektiv, men også både sjov, alsidig og skånsom. Skånsom, fordi du i Power Training primært bruger kroppens egen vægt ved styrkeøvelserne. Og alsidig,

fordi du træner ude.

– Vi bruger naturen aktivt. F.eks. til hop på træstammer og tricepsøvelser på

„Det sociale spiller helt klart en stor rolle”

bænke. Det betyder, at vi ikke står på samme plads time efter time uden at kende de andre. Vi taler mere sammen end inde og mærker kemien til de andre på holdet. Der er helt klart en social lim, der binder træningen sammen hos os. Og det bliver man afhængig af, advarer hun med et glimt i øjet.

Spørgsmålet er, hvor meget du skal træne for at give din form et boost.

– Vil du i form, anbefaler jeg, at du træner 3-4 gange om ugen f.eks. to gange Power Training, hvor du har styrkeelementerne med, og to gange, hvor du løber alene. Du behøver ikke at løbe lange ture i starten, og det er fuldt ud lovligt at gå, når man ikke kan mere. Men ret hurtigt vil du komme i

så god løbeform, at du uden videre kan løbe 3-5 km. Du bliver overrasket over, hvor hurtigt det går, forsikrer Nynne Gudmann.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

1 **BOOK EN PRØVETIME.** Tænk ikke så meget over det, bare gør det. Uanset, hvordan din form er. Alle kan være med.

2 **BRUG DET, DU HAR.** Find noget gammelt tøj i skabet, eller lån dig frem. Vent med at investere i nyt, til du er i gang. Det eneste, der skal være i topform, er dine løbesko.

3 **INDSTIL DIN KROP** – og måske især dit hoved – på at være udendørs. Gå, eller løb nogle ture udenfor, så den udfordring er overvundet.

4 **USIKKER?** Tag en veninde, søster eller kollega med i starten. Det er sjovt.

5 **FORKÆL KROPPEN.** Suppler med fornuftig kost, masser af vand indenbords og gode søvnvaner.

6 **FÅ LYS PÅ.** Giv dig selv en pandelampe som belønning, når du er blevet hooked. Det gør det endnu sjovere.

EKSPERTEN

NYNNE GUDMANN er uddannet personlig træner og løbecoach. Hun er medejer af Power Training, som tilbyder træning i Nordsjælland og København og underviser selv en del af holdene. Se steder og tider på powertraining.dk.

TIP! BØR DU IKKE I NÆRHEDED? Find en liste over lignende koncepter andre steder i landet på fitliving.dk

PROGRAM TIL DIG, DER...
... vil lære at løbe og elsker at være ude – sammen med andre.

TRÆNINGSPLAN – Kom i form med udendørs Power Training

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Let løb	Power Training*	Fri	Let løb	Fri	Power Training*

* VIL DU TRÆNE SELV? På fitliving.dk kan du finde et program for en times Power Training.

YOGATRÆNER SISSE SIEGUMFELDT

„YOGA GIVER DIG EN GLAD KROP“

Yoga kræver ikke nødvendigvis masser af tid eller lange træningsseancer. Bare 15 minutter om dagen hjemme på stuegulvet belønner dig med en mere smidig, stærkere og langt gladere krop, lover yogalærer Sisse Siegumfeldt.

PROGRAM TIL DIG, DER...
... har travlt, er træt, stresset og savner ro, overblik.

Jeg vil rigtig gerne have flere folk til at dyrke yoga, for jeg ved, hvor fantastisk et redskab det er for både krop og sind, siger Sisse Siegumfeldt, der har dyrket yoga siden 2000. Det er især travle kvinder, der har et indtryk af yoga som noget, der kræver masser af tid, hun gerne vil have fat i. Den gode nyhed er nemlig, at du ikke behøver træne hverken 60 eller 90 minutter for at mærke en forskel.

– Dem, der har allermest brug for yoga, har ofte ikke tid til at tage hen i et yogacentret og tage en time på 90 minutter. Mit overordnede budskab er, at regelmæssig yoga bare et kvarter om dagen gør underværker, siger hun.

Kodeordet er nemlig regelmæssighed. At du finder ind i en rytme, hvor du – gerne dagligt – husker og prioriterer din yogapraksis. Kommer du først dertil, kan yoga flytte både din krop og dit sind.

– Fordelene ved regelmæssig yoga er klarhed i sindet, bedre humør og en glad krop – fuld af energi, uden smerte og med fuld funktionsdygtighed. Det er selvtillid på en fysisk måde, siger Sisse Siegumfeldt.

STYRKER DET MENTALE

Gevinsterne vil du for alvor mærke på den lange bane, men Sisse Siegumfeldts erfaring er, at de første ændringer dukker op allerede i løbet af få dage og uger.

– Når man går i gang med at lave yoga derhjemme, tager man ansvaret for sin krop og sin træning. Man begynder at tage vare på kroppen på en ny måde. At undersøge krop-

pen på daglig basis og spørge ind til, hvordan det egentlig går, giver overskud og klarhed, der rækker langt ud over fysisk form, forklarer hun og understreger, at du også ret hurtigt vil flytte dig fysisk.

– Du vil med det samme opleve en forskel i kroppen, måske bare at du bliver mere opmærksom på din krop og din holdning. I forhold til smidighed vil du kunne se fremskridt inden for en uge. Med hensyn til styrken vil der måske gå et par uger.

LAV YOGA DERHJEMME

Sisse Siegumfeldt er varm fortæller for selv- og hjemmepraksis. Det giver dig både fleksibilitet i hverdagen og sparer tid. Derfor har hun skrevet bo-

gen „Yoga – et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind“, hvor du kan hente inspiration til øvelser og programmer, som du kan udforske hjemme på stuegulvet. Et af dem finder du her på siden.

„Bare et kvarter om dagen gør underværker“

Programmet tager dig bare 15 minutter at gennemføre og kan med andre ord sniges ind i selv den travleste hverdag. Men har du tid og lyst til mere, måske fordi du gerne vil ekstra hurtigt i form eller føler dig svag og lav på energi, foreslår Sisse Siegumfeldt, at du sætter flere programmer sammen.

– Lav tre vinyasa-programmer, dvs. ca. 45 minutters yoga hver anden dag og så et mere stille hatha-program på bare 15 minutter de øvrige dage – så er du godt på vej. •

TRÆNINGSPLAN – Kom i form med yoga – 15 min. dagligt*

- Vekselåndedræt (i skrædderstilling)
- Hundestrækket
- Bjergstillingen
- Kriegerstilling 2
- Trekantstilling
- Stående sidestræk
- Stående drejet sidestræk
- Træet
- Dansende Shiva
- Støttet fisk

* VIL DU HAVE ET KOMPLET TRÆNINGSPROGRAM med billeder og udførlig beskrivelse af alle øvelser, kan du finde det på fitliving.dk. Enkelt og lige til at gå til.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

- 1 **PRIORITER YOGAEN**, og sæt tid af til den. Et kvarter ad gangen er nok.
- 2 **SKAB ET HYGGELEGT HJØRNE** til dig selv, måske med en god udsigt, lidt røgelse eller beroligende musik.
- 3 **NYD DET!** Tænk på yoga som luksus, selvforkælelse, egenomsorg – ikke sur pligt.
- 4 **GØR DET.** Undgå at diskutere med dig selv, om du skal eller ej. Du har besluttet at lave yoga i et kvarter, og bagefter kan du gøre, hvad du vil.
- 5 **MÆRK EFTER** i kroppen, også når det er hårdt. Lær at nyde fornemmelsen af, at musklerne bliver udfordret.
- 6 **FOKUSER PÅ DET POSITIVE.** Giv slip på negativitet omkring de ømme punkter, du måtte have: dellen på maven eller lårenes runding. Er det virkelig værd at bruge så meget tankevirksomhed på? Du kommer længere med et stort smil end med tynde lår.

EKSPERTEN

SISSE SIEGUMFELDT er uddannet yogainstruktør. Hun har undervist i hatha-, vinyasa- og borneyoga siden 2004, holder kurser i hele landet og retreats i Sverige og Grækenland. Aktuel med bogen „Yoga. Et kvarter om dagen for en glad krop og et stærkt sind“, Gyldendal, 189 sider, 250 kr. Se sisseyoga.dk

Dansk klinisk undersøgelse dokumenterer:

Få kraftigere og sundere hår

Har du tyndt, glansløst hår og taber du mange hår, så prøv Gibidyl Advanced Shampoo. 95% af deltagerne i klinisk undersøgelse fik markant forbedret hårkvalitet med et kraftigere, tættere og mere glansfuldt hår.

Gibidyl
95%
bedre hårkvalitet



Gibidyl
Advanced
Shampoo

Stimulerer håret, giver volumen, hårtæthed og glans samt forbedrer hårets rod



Gibidyl
Forte
Shampoo

Stimulerer håret, giver volumen og glans



Gibidyl
Classic
Shampoo

Til daglig pleje for sundt hår

Forhandles hos Matas, på apoteket samt i helsekostforetninger.