

Cirkeltræning

Af Motion Online

Cirkeltræning er en klassisk træningsform, som med god ret nyder fornyet popularitet. Inden for en begrænset tid kan man opnå effekt på både styrke, kondition og sundhed. I denne artikel får du alle redskaber, der skal til for at dit første cirkelprogram kan starte om ... 30 sekunder! Cirkeltræning er en klassisk træningsform, som med god ret nyder en fornyet popularitet. Netop nu er det en af de store diller i den kommercielle fitnessverden og flere af de store udstyrsproducenter har særlige produktlinier til denne slags træning.



Det smarte ved cirkeltræning er imidlertid, at man slet ikke behøver udstyr og man alligevel kan opnå en betydelig kombineret effekt på både styrke, kondition, metabolisk fitness, fedtforbrænding samt motorisk udfordring. Yderligere er cirkeltræning en ekstremt tids-effektiv træningsform (men det er også hårdt)

Et cirkelprogram kan skrues sammen på et utal af måder, men et helt basalt program kan være følgende:

- *6 stationer*
- *30 sekunders arbejde – 15 sekunders pause*
- *4 omgange*

Et sådan program vil tage ca. 18 minutter at gennemføre. En god strategi for gennemførelse er, at man tager det roligt på første omgang. På anden og tredje omgang kører man så højt tempo, så man kun lige har kræfter til at gå videre til næste øvelse. På sidste omgang kører man maximalt hvert eneste sekund hele omgangen igennem. Med lidt op- og nedvarmning kan en fuldgyltig



træning holdes indenfor 30 minutter. Du kan naturligvis sammensætte dit cirkelprogram med så mange øvelser du har lyst til.

6 passende hårde øvelser, som kan laves uden brug af udstyr, kan være:

- *Armstrækninger*
- *Englehop*
- *Rygstrækninger*
- *Reaktionsøvelser*
- *Mavebøjninger*
- *Knæløft*

Retningslinier for intervaller:

En god tommelfingerregel er, at arbejdstiden skal være dobbelt så lang som pausen, eksempelvis 30-15 eller 40-20.

Man kan selvfølgelig også nøjes med færre omgange, hvis tiden/formen ikke er til mere.

Man kan også vælge andre øvelser – men de nævnte øvelser er rigtig gode.

Og så kan man tage nogle øvelser ved siden af: PLANKEN erf.eks altid god.

Helge