



## Cardiotræning på maskiner: Trim din konditionstræning

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 11/2010

**Spilder du din tid i fitnesscenteret? Alt for mange kvinder (og mænd) spilder tiden når de konditræner i fitnesscenteret, og træner for længe, for let og forkert. Læs her, hvordan du får mest muligt ud af din cardiotræning – når nu du er der!**

Mange tramper løs i timevis i cardiomaskinerne uden at få det store udbytte. Læs her og styr uden om de fejl, som rigtig mange begår og få tips til af **få dobbelt effekt af din konditionstræning** og fedtforbrænding og minimerer risikoen for kedsomhed og overbelastning af muskler og led!

### Brug tiden bedre

Konditionstræning, også kaldet cardiotræning - af cardio, hjerte - styrker hjerte, kredsløb og lunger og sætter fedtforbrændingen i gang. Udsigten til fedtforbrænding har betydet, at mange desværre træner alt for meget og alt for tit i håbet om at forbrænde ekstra meget. Men effekten er ofte begrænset.

Ved træning i for lang tid ad gangen begynder man ofte instinktivt at spare på kræfterne og måske endda sløse lidt med bevægelserne og så er resultatet minimalt. Det er bedre at træne i kortere tid 30-40 minutter og så koncentrere sig om at yde mere.

Desuden vænner kroppen sig til træningen, så hvis du altid træner på samme måde, med de samme maskiner, de samme distancer og hastigheder, så udebliver resultaterne.

### Anbefalet træningsmængde

Hvor tit: 3-5 gange pr. uge.

Hvor længe: 20-60 minutter pr. gang.

Hvor hårdt: Moderat - du er varm, vejtrækning er lidt hurtigere og kraftigere end normalt - til høj - du sveder, er anstrengt og trækker vejret tungt.

### Lyt til kroppen

Plejer du bare at knokle af sted på må og få eller måske endda henfalde til at koncentrere dig mest om et tv-program, en bog eller et blad, mens du træner, så prøv at give træningen opmærksomhed ved at fokusere på, hvordan kroppen har det og hvad maskinens display viser – skift gerne mellem, hvordan du træner på de forskellige dage, med eller uden ekstra underholdning ...

Pulsen er et mål for, hvor hårdt du arbejder og ved at træne med pulsmåler får du et spændende indblik i, hvordan din krops motor - hjertet - arbejder. Du kan følge med i, hvordan pulsen stiger og falder under intervalltræning eller øve dig i at træne med en vis belastning med samme puls.

Til gengæld behøver det heller ikke at være så teknisk. Du kan også nøjes med at lytte til kroppens signaler, hvordan føles vejtrækning og muskler? Den fornemmelse kan du bruge, når du træner intervalltræning: Skift mellem energisk aktivitet ved fx 7-8 (15-16) og aktiv pause ved 2-3 (10-12).

### INTENSITET OG FØLT ANSTRENGELSE

#### NIVEAU ARBEJDE FØRNEMMELSE VEJRTRÆKNING TALE

- 1 Intet/ekstremt let Inaktiv Rolig Normal
- 2 Meget let Afslappet Rolig Normal
- 3 Let Ubesværet Rolig Normal
- 4 Relativt let Varm, ubesværet Rolig Normal
- 5 Moderat Varm, aktiv Lidt hurtigere Samtale normal
- 6 Let anstrengelse Lidt anstrengt, sveder Hurtigere Næsten normal
- 7 Anstrengende Anstrengt Tung vejtrækning Forpustet tale
- 8 Hårdt Meget anstrengt Forpustet Korte sætninger
- 9 Meget hårdt Meget hårdt presset Meget forpustet Få ord
- 10 Maksimalt Nær udmattelse Gisper efter vejret Tale nær umulig

### Øg din fedtforbrænding

Glem 'fedtforbrændingszonen', som overfortolker princippet om, at fedtforbrænding primært foregår ved lav intensitet. Gå til den, for jo mere du giver dig selv, jo mere får du ud af træningen.

**Tip:** Husk, hvis målet er vægttab, undgå at spise for meget som belønning for din træningsindsats, for så er du lige vidt. Husk, at der skal meget træning til at forbrænde bare ganske få overflødige kalorier ...

### Sundere cardiotræning

I konditionstræning er fokus tit på puls og kalorier, mens teknikken er overset. Men ved at pudse stilen af, får du et langt større udbytte af træningen, det føles bedre, forbrænder mere og du sikrer, at kroppen ikke overbelastes på kort eller langt sigt.

Pas på dine fødder, knæ, hofter og ryg; gør træningen meget sundere ved at minimere belastningen på kroppens led; **tjek teknikken** – det forbedrer også forbrændingen. Husk på alle maskiner:

- Flot kropsholdning
- Rytmske, ensartede og flydende bevægelser
- Store, kontrollerede bevægelser, stræk arme og ben, men uden at overstrække.
- Træningen skal altid føles god – det må ikke gøre ondt i leddene. Hvis det gør, så stop og få tjekket teknikken og få et alternativ.

Få en bedre træningsoplevelse og større træningseffekt; forøg din fedtforbrænding med disse 10 sikre tips:

1. **Varm op.** Start med lav intensitet og øg gradvist over 5-15 minutter; så præsterer du bedre.
2. **Træk vejret dybt**, indånd gennem næsen og udånd gennem munden, eller næsen, så får du mere ilt ind og kan yde mere, så du forbrænder mere.
3. **Skift mellem maskinerne fra gang til gang**, det sikrer, at du får mental og kropslig variation og større forbrænding.
4. **Lav større bevægelser**, bevæg dig mere, tag længere skridt eller højere trin.
5. **Brug flere muskler**, brug fx armene aktivt, så øger du forbrændingen.
6. **Brug ikke maskinernes støttehåndtag**; kun hvis du har problemer med balancen eller føler dig usikker. Ellers giv slip, så træner du mavemusler og balance.
7. **Øg hastigheden** lidt ad gangen fra gang til gang, så er det overkommeligt.
8. **Øg belastningen**. Sæt 'level', niveauet, op og øg forbrændingen. Gør det evt. i korte perioder.
9. **Drik vand**, det forbedrer præstationen: I løbet af dagen før træningen og rigeligt efter træningen. Drik under træningen efter behov, lidt eller moderat i små slurke. Drik mere, hvis det er varmt i vejret og du sveder meget.
10. **Køl ned**, så du gradvist og behageligt sænker pulsen og fremmer restitutionen.

### Sjovere træning

- **Variér træningstiden**, fx 20, 40, 30, 60 minutter, på forskellige dage.
- **Skift mellem træningsmåder**; skift mellem kontinuerlig (jævn belastning) og interval træning.
- **Skift mellem maskinernes programmer**:
  - o Der er en testfunktion, så du kan teste din kondition. Du låner en pulsmåler i receptionen og så fortæller maskinen, eller instruktøren, dig hvad du skal gøre. Det er meget motiverende at lave en konditest i starten af sæsonen og se hvordan konditionen forbedres i løbet af 2-3 måneder.
  - o Der er et fedtforbrændingsprogram, så du kan se – omtrentligt – hvor meget du forbrænder.
  - o Der er diverse bakke- og intervalprogrammer.
- **Skift mellem maskinernes intervalprogrammer**, eller du kan også selv skifte hastighed eller belastning, mens du træner. Du bestemmer hvor hårdt og hvor længe.

### Bliv dus med cardiomaskinen

Cardiomaskinens display, betjeningspanel, fortæller på engelsk om funktionerne:

LEVEL Niveau, intensitet  
 SPEED Hastighed (km/t)  
 GRADE Stigning (%), på løbebånd  
 WATT Energiproduktion (hvor hårdt du arbejder)  
 DISTANCE Tilbagelagt afstand (meter/kilometer)  
 CALORIES Energiforbrug i kalorier

**Tip:**

Stol ikke blindt på cardiomaskinens kalorietal. Det er kun et anslået tal, beregnet ud fra din indtastning og dit tempo. Hvis du fx hviler meget på håndtagene, er forbrændingen ikke nær så høj, som displayet viser.

Forbrændingen er typisk på 200 kcal ved ½ times moderat intensiv træning, hvor du puster og sveder. Føles træningen meget let, er forbrændingen ofte kun det halve!

**Motionscykel**

Alle kan vel cykle? Ja, der er ingen ben i at sætte sig op og gå i gang, men husk at indstille cyklen rigtigt, så du hele tiden sidder godt uden at vrikke med hofterne eller overstrække knæene.

**Fordel:** Skånsomt for fødder, knæ og ryg. Supernemt.

**Ulempe:** Styrker ikke knoglerne i særlig grad.

**Undgå de typiske fejl:**

Forkert indstillet cykel, fødder ikke i stropperne, for let niveau.

Få mere ud af motionscyklen:

- Sæt fødderne i stropperne på pedalerne. Det giver bedre teknik og større effekt.
- Knæet skal være let bøjet, 10-15 grader, når du har strakt ben og flad fod. Ikke overstrakt.
- Knæ skal pege lige fremad sammen med fødder. Ikke udad eller indad.
- Ryggen er oprejst eller let fremadlænet, krum ikke ryggen, så undgår du træthed i lænden.
- Hoved og hals i forlængelse af ryggen, så du let kan få luft. Tab ikke hovedet nedad.
- Slap af i overkroppen. Afslappede arme og skuldre. Hæng ikke i arme eller hændler.
- Cykl med en jævn cirkelbevægelse, et let regelmæssigt tråd som 'svævende jogging'.

**Løbebånd**

Er du ikke vant til at løbe, så start forsigtigt: Løb i 1-5 minutter og gå resten af tiden. Bland evt. løb i korte intervaller ½-2 minutter med længere gå intervaller 1-4 minutter.

Bliver du bidt af løb, så få evt. lavet en løbetest, når du skal købe sko.

**Fordel:** Kan bruges til både gang og løb. Super effektiv konditionstræning. Styrker knoglerne.

**Ulempe:** Løb kan være hårdt for fødder, knæ og ryg. Kræver lidt tilvænning første gang.

**Undgå de typiske fejl:**

For langsomt og tungt løb, arme passive, hænder holder i håndtag.

Få mere ud af løbebåndet:

- Varm op med gang og let jogging før løb. Det giver et bedre løb.
- Løb med en oprejst kropsholdning.
- Unlød så vidt muligt at holde fast i håndtaget. Lad armene svinge naturligt.
- Sving armene dynamisk, men uden at spænde i skuldre, arme eller hænder.
- Land let på hele foden, så du fordeler belastningen.
- Tag moderat til lange skridt, men undgå at lande på hælen alene.
- Løb med et vist tempo. Løber du for langsomt, lander du relativt tungt.
- Løb let uden at trampe, spænd og slap af i benene.

**Crosstræner**

Crosstræner, kaldes også ellipsetræner, hvor både arme og ben er aktive, giver en god forbrænding uden at det er for hårdt for leddene.

**Fordel:** Du 'løber', men uden samme belastning på led som rigtig løb.

**Ulempe:** Ingen, ud over at der går 1-2 gange med at komme ind i rytmen.

**Undgå de typiske fejl:**

Armene bruges for lidt eller for meget, albuer eller knæ overstrækkes, for let niveau.

Få mere ud af crosstrainermaskinen:

- Stå med en rank og oprejst overkrop. Hæng ikke på maskinen.
- Hold fat i håndtag med et fast, ikke krampagtigt, tag. Hold håndleddene neutrale, ikke vrikke.
- Hold armene sådan, at skuldrene er sænkede og afslappede. Undgå at spænde i nakken.
- Brug armene dynamisk og kontroller bevægelsen, så du bestemmer farten.
- Løb med benene i en fri og rytmisk bevægelse, som i løb.
- Hold fødderne i pedalerne, men lad fodleddet arbejde, så hælen løfter sig.

**Romaskine**

Roning giver en alsidig træning og er alle tiders som variation til de andre cardiomaskiner. Tip: Du kan ro mod dig selv eller andre; på [www.concept2.com](http://www.concept2.com), Online Tools, Online World Ranking, kan du se ro-tider for andre i din aldersklasse.

**Fordel:** Hele kroppen bliver rørt; bryst, ryg, skuldre, arme og ben. Skånsomt for fødderne.

**Ulempe:** Kræver en god teknik, så du ikke får ondt i ryggen. Spørg en instruktør.

**Undgå de typiske fejl:**

Rund ryg, ben bruges for lidt, håndled bevæges, der trækkes ikke lige ind til maven - ofte bølgere arme op over ben ...

Få mere ud af romaskinen:

- Sid med bøje ben med fødder i stropperne. Læn let frem fra hoften og tag fat i håndtag.
- Hold lige bredt fat i håndtag og med neutrale håndled, de må ikke vrikke op og ned undervejs (vær opmærksom, for det er en meget almindelig fejl, som kan overbelaste håndleddene).
- Hold skuldrene og albuer sænkede, så du undgår muskelspændinger.
- Stræk benene med kontrol og ret samtidig ryggen op.
- Træk ikke armene opad, men lige ind mod maven i en retlinet bevægelse.
- Træk albuerne tilbage i den sidste del af bevægelsen, når du retter dig helt op.
- Hold hovedet oppe med halsen i forlængelse af ryggen, så det er let at trække vejret.
- Bøj ben og før overkrop, arme og håndtag frem igen.
- Hold fødderne i fodpladen, så du har et godt afsæt, med en naturlig fodledsbevægelse.

**Trappemaskine**

Trappemaskinen er populær, fordi den sætter gang i ben og bagdel. Desværre er det let at komme til at hænge i håndtagene og så forbrænder du ikke nær så meget, som der står på displayet.

Tip: Prøv også Wave-maskinen, hvis den findes i dit center. Den kombinerer trappebevægelsen med en skøjtebevægelse og giver god bagdelstræning.

**Fordel:** Nem at gå til, træner ben og bagdel. Mere skånsom for fødder og knæ end løb.

**Ulempe:** Bevægelserne er mindre end ved almindelig trappegang og derfor ikke helt så effektivt.

**Undgå de typiske fejl:**

For små trin, rund ryg, hængen i håndtag, overstrakte albuer og knæ, overbelastede håndled.

Få mere ud af trappemaskinen:

- Stå med flot rank oprejst overkrop. Fald ikke fremover i overkroppen, en typisk fejl.
- Giv slip på håndtagene, sving armene dynamisk, det giver 5-10 % ekstra forbrænding.
- Brug benene godt, stræk benene uden at overstrække knæene.
- Step med større trin, så øger du forbrændingen.

Eksempel på cardioprogram for hhv 5 og 3 gange per uge:

**Mandag** Gang på løbebånd, moderat, 45 min.

**Tirsdag** Roning, høj puls, 20-30 min.

**Onsdag** Cykel, høj puls, 30 min.

**Torsdag** Gang på løbebånd, moderat, 45 min.

**Fredag** Crosstrainer, høj puls 30 min.

**Weekend** Udendørs aktivitet

**Mandag** Crosstrainer, moderat-høj, 30-45 min. Eller stepmaskine.

**Onsdag** Roning, høj puls, 20-30 min.

**Fredag** Cykel, moderat-høj, 45-60 min. Eller gang på løbebånd.

**Weekend** Udendørs aktivitet

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor motion og træning, fitness og wellness.  
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:  
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |