



Det Tager Bare 10-20 Minutter – Men Vi Vil Så Gerne Have At Du Bliver Lidt Længere ...

Af Marina Aagaard

Du vil gerne styrketræne, men har ikke ret meget tid, hvad gør du så?

Du får et EFT™ 5X program, hvor du kan træne det meste af kroppen med kun 5 øvelser! Klik her for: [EFT 5 X](#)

Ja, det er sandt. Det er nok.

Jamen, du har set at der normalt er 12-18 øvelser i et grundstyrkeprogram?

Det er fordi, at vi vil så gerne gøre det godt i fitness, men det er altså ikke nødvendigt i starten.

Vil du have et par ekstra øvelser, kan du vælge 7X eller 9X programmet, men det er ikke nødvendigt de første par måneder.

Klik her for: [EFT 7X](#) eller [EFT 9X](#).

I starten kan du endda nøjes med at tage 1 sæt (en serie eller gruppe) a 8-12 gentagelser der kan mærkes, men ikke tungere end at du kunne tage 3 gentagelser mere. Obs.: Det er først nødvendigt med 2-3 sæt efter 6-8 uger.

Efter et sæt går du videre til næste øvelse og så har du trænet i løbet af nul komma fem. Hvis du tager 2-3 sæt kan du vælge at blive, holde pause, og så tage de næste sæt – eller du kan gå fra øvelse til øvelse (cirkeltræning) og så starte forfra igen.

EVIDENSBASERET FITNESS TRÆNING EFT™

Evidensbaseret Fitness Træning er et nyt dansk træningskoncept, udviklet af aagaard.

EFT har fokus på maksimal effekt på minimal tid, det vil sige de bedst mulige resultater uden unødigt spildtid: Allround træning og styrketræning baseret på styrketræningsteori og træningslære i kombination med teorier om motivation samt 25 års praktiske erfaringer.

Træningstips

- Tag den med ro, læg forsigtigt ud – men ikke så forsigtigt at du slet ikke kan mærke det.
- Spænd musklerne hele tiden indtil du er færdig (efter de 8-15) – og hold først da pause.
- Start i maskinerne (hvis ikke du har nogen til at hjælpe), de hjælper dig på vej. Senere er frie vægte bedre.
- 5-7 øvelser er nok – men når du bliver klar til mere er flere eller andre øvelser også godt.
- Træn altid forsiden og bagsiden så der er balance mellem musklerne (få hjælp til specialprogrammer).
- Rækkefølgen er først tungere eller sværere øvelser, så mindre komplekse øvelser. Til sidst lænderyg og mave, kropsstammetræning.
- Vægten (sæt og repetitioner) skal være tunge nok til at give resultater, men lette nok til at bevare korrekt løfteteknik og minimere skadesrisiko, cirka 8-15 med overskud til at tage 1-2 mere.
- I starten er tempoet moderat, 2 sek. løft og 4 sek. sænkning (ingen stop/pauser mellem faser), 2:0:4:0. Gradvist over ½-1 år øges hastigheden. Hvornår afhænger af udøver.
- Pausen mellem sæt (1., 2. og 3. sæt) varer mellem 1-2 minutter i starten.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. 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

