

202353
Ordrenr: 38592

Arndal K/S
Hotel D'Angleterre
Kongens Nytorv 34
1050 København K

Att.: Rikke Steenskov

B.T.
Udg dato: 2008-08-10
Sektion: Kun for kvinder
Side: 19
Oplag: 98538
Læsertal: 390286
Medietype: Landsdækkende dagblade

Emne:
Arndal Spa & Fitness



CISION

Cision Danmark A/S
Vestergade 18E-F
1456 København K
info.dk@cision.com
www.cision.com



Det går strygende på løbebåndet, men skidt på fodboldbanen.
Modellfoto:
Colourbox

Husk at være varmet rigtig godt op inden træningen

Lotte Arndal

Du kan sagtens kombinere intervaltræningen med sprinttræningen, hvis blot du begynder med dine sprints

Lotte Arndal

HVAD ER GOD KONDITION?

Hej Lotte

Hvis jeg løber på et løbebånd med ca. 11 km i timen, kan jeg godt løbe en time uden, at min puls løber op i de røde felter. Det er mere et spørgsmål om kedsohmhed end om træthed, for jeg stopper. Men spiller jeg fodbold eller anden accelerations-sport, så »den« jeg lynhurtigt og har rigtig høj puls og koncentrationsproblemer. Er man så i god eller dårlig form? Kan man stille det så enkelt op?

Kendiløberen

Kære Kendiløber,

Tusind tak for det interessante spørgsmål. Du er bestemt ikke i dårlig form. Dit konditionsniveau er bare bedre inden for udholdenhed end det mere eksplosive. Selv verdens bedste maratonløber vil ikke være i stand til at vinde et 100-meterløb. Men han er jo slet ikke i dårlig form af den grund. Han er bare trænet til noget andet.

Hvis du vil blive stærk i dine »fodbold-sprints«, så er det dem, du skal træne! Jeg

tror også, at du vil finde løbetræningen betydeligt sjovere, hvis du begynder at løbe i intervaller i stedet for de lange ture i jævnt, moderat tempo på løbebåndet. Intervaltræning sikrer, at der hele tiden er afveksling i træningen, da du hele tiden veksler mellem lav og høj intensitet.

Løben med intervaltræningen er, at du kan træne ved relativt højere intensitet i sammenlagt længere tid, fordi du giver din krop hvilepauser mellem intervallerne. Og det er netop den relativt højere intensitet i træningen, du har brug for.

Der er et utal af variationsmuligheder inden for intervaltræning. Jeg antager, at din position på båndet kræver lidt acceleration i kraft af dit spørgsmål. Derfor bør dine intervaller ikke være for lange. Prøv med intervaller af 30-45 sekunders varighed, efterfulgt af en aktiv pause på ca. 30-60 sekunder ved lav intensitet. Pausen får din puls til at falde igen og giver kroppen mulighed for at lade op til en tur mere.

Jo kortere intervaller er, des højere skal in-

tensiteten være, og des længere varighed bør pausen være.

Prøv dig frem med tempoet og find et, du kan holde under hele intervallet. Du bør også prøve at træne nogle accelerationer på helt korte distancer. Det er meget simpelt. Du står helt stille, inden du accelererer så hurtigt, du overhovedet kan, indtil du har nået din maksimale fart. Så sætter du tempoet ned og gentager op til 10 gange i løbet af en træning.

Du kan sagtens kombinere intervaltræningen med sprinttræningen, hvis blot du begynder med dine sprints. Løbebåndet er fint og ret praktisk til intervaltræningen, da du nemt kan styre tid og tempo, men accelerationstræning skal være på jorden. Husk at være varmet rigtig godt op inden træningen.

Jeg håber, at du kan bruge mit svar til noget. Ellers er du selvfølgelig meget velkommen til at vende tilbage. Rigtig god fornøjelse med den nye træningsform.

Mange hilsner fra Lotte



15714 38592 257018697