

ANNE SKARE
Gåture af en times varighed fem dage om ugen.

SARA FILTENBORG
Landevejscykling to til tre gange om ugen.



LENE NENDEL
Intensivt miks af løb og styrketræning. En time to gange om ugen.



I FORM
PÅ 8 UGER
med
GANG, CYKLING
OG STYRKE

3 KVINDER TESTER

HVILKEN TRÆNING FÅR MIG I SOMMERFORM?

Trænger kroppen til en fintuning, eller drømmer du om at få mere energi og booste dit velvære både fysisk og mentalt? Vi har bedt tre kvinder teste forskellige motionsforløb for at se, hvad det gør ved deres krop og velbefindende. Læs med, og bliv inspireret.

AF LENE LYKKE HOVMAND FOTO STINE CHRISTIANSEN

OM TESTEN

De tre kvinder har før og efter deres otte ugers motionsforløb gennemgået forskellige tests hos VO2 Lab og Powerhouse Cph, som kan vise, hvilken forskel den nye træningsform har gjort på parametre som kondi, styrke og vægt. Konditallet får man ved at dividere iltoptagelse (VO2max) med vægt (kg), og konditallet afhænger derfor i høj grad af, om man har tabt sig. Vægtforøgelse er i denne sammenhæng ikke nødvendigvis dårligt, hvis det skyldes muskelopbygning og vice versa. Vi bringer i artiklen et kommenteret sammendrag af testresultaterne.

Tak til
Craft, Craftsportswear.com,
Basso Cykler, Bassobikes.com,
GripGrab, Gripgrab.com,
Kropsinstituttet, Kropsinstituttet.dk,
Læge Søs Wollesen, Kombilaegen.dk,
MTB Tours, Mtb-tours.dk,
The Project by Rikke Laursen,
The-project.dk, Powerhouse Cph,
Powerhousecph.dk og
Vo2 Lab, Vo2lab.dk

SARA TESTER
LANDEVEJSCYKLING

”Det gibber i mig efter at komme ud på cyklen, når solen skinner”

Sara Filtenborg har tidligere dyrket løbe- og styrketræning, men følte ikke, at det rigtigt rykkede nogen steder. Derfor var hun frisk på at prøve cykling. Til at begynde med var hun angst for klikpedalerne, men nu er turene i skov, ved strand og på landevejen blevet et nyt frirum.



FØR

Hvad er status på din form her inden testen?

– Jeg forsøger at komme i form, men jeg er der ikke rigtig. Jeg bor tæt på en skov, og der løber jeg en tur en gang imellem, men jeg kunne godt tænke mig, at det blev til mere. Jeg går også til reformer-træning, men ikke ofte nok. Jeg kunne godt tænke mig at opleve den der følelse af, at det bare kører, og at få mere energi og velvære.

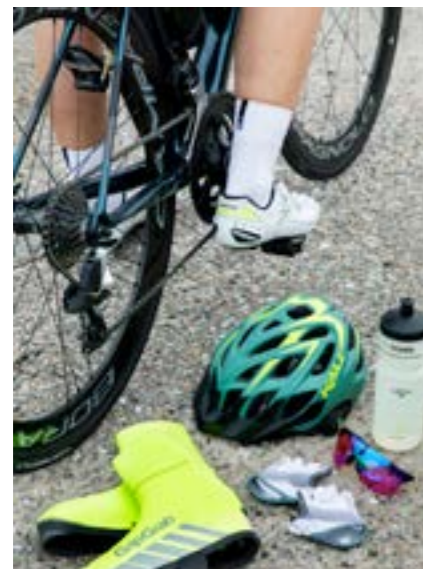
Hvorfor vil du gerne afprøve cykling som motionsform?

– Jeg vil gerne i bedre form, og jeg kan rigtig godt lide at komme ud i naturen og få lidt luft, så denne udfordring lød fed. Jeg har desuden en knæskade, og derfor er cykling i virkeligheden også bedre for mig end løb. Jeg synes, det bliver hårdere at komme i form med alderen, og at der er lidt mere, der sætter sig, især omkring maven. Jeg starter det her på et godt tidspunkt, hvor jeg er motiveret, og jeg håber, det bliver noget, jeg vil holde fast i, og hvor jeg glæder mig til at komme op på cyklen.

UNDER

Hvad har været din største udfordring?

– Klikpedalerne. Dem var jeg skræmt over at skulle have fødderne ned i. Jeg er også stadig ved at vænne mig til racerstyret, og at der kun er håndbremsen. Det er stadig sådan lidt uha ned ad en stejl bakke. De første par gange, jeg var ude, var det desuden virkelig dårligt vejr og stadig sneulat, så det har været en hård start, men nu kan jeg mærke, at det begynder at gibbe i mig efter at komme ud på cyklen, når solen skinner.



Sara skulle i starten vænne sig lidt til at køre med racerstyr og klikpedaler, men nu er hun hooked på det gode grej. Cyklen er en cross-cykel fra italienske Basso, det vind- og vandtætte cykeltøj er fra Craft, og handsker og sko-covers er fra GripGrab.



Træner Rikke Cedervall Laursen anbefaler Sara at køre en lille lokal rute to gange om ugen, hvor hun træner i minimum 45 minutter med intervaller, og så en længere tur med en veninde.



Reduceret
fedtprocent

Hvad er det mest positive?

– Nu har jeg fået taget nogle gode lange ture ud ad Strandvejen, og jeg har oplevet, at der er et fællesskab omkring det at cykle, f.eks. en dag, hvor jeg punkterede et stykke uden for Holte, og en bil stoppede for at give mig et lift. Manden, der stoppede, var også bidt af at cykle og sagde ”vi hjælper jo hinanden”. Og så er det jo bare virkelig fedt at komme ud og få lidt luft og mærke, at kroppen er i live.

EFTER

Hvad har du opnået?

– Jeg har haft en masse gode oplevelser. Det er en dejlig måde at komme ud at røre sig på, synes jeg. Og så er det jo heller ikke så tosset at komme i bedre form. Jeg kan kapere mere nu end i starten, når det går op ad bakke og på distancen. Jeg har fået mere energi og lyst til at træne. Jeg har både kørt i skoven, ved vandet og på landevejen, og jeg synes, det er helt vildt fedt, når man f.eks. kommer kørende og kan se vandet imellem træerne frem for at stå i et fitnesscenter. Det er der noget meditativt ved, synes jeg. Jeg har cyklet meget for mig selv, og det er fint, for så er det samtidig noget mig-tid, hvor jeg kan lade tankerne flyde. Det fungerer også rigtig godt, når jeg bruger cyklen som transport hjem fra arbejde. Så kan jeg på én gang være til stede i nuet, få frisk luft og bearbejde dagens indtryk, så jeg er klar i hovedet, når jeg kommer hjem.

Hvordan vil du fortsætte?

– Jeg skal finde ud af, hvad der er next level, og jeg skal have købt en cykel, der er den helt rigtige til mig. Jeg vil helt klart fortsætte med at cykle og kombinere cykelturene med styrketræning. Det har været en fed challenge, og jeg er glad for, at jeg har overvundet nogle ting hos mig selv, bl.a. hurdlen med klikpedalerne. Det

HVEM

Sara Filtenborg, 49 år, marketing manager hos PwC. Sara har en kæreste, og de har sammen en søn på 11.

TRÆNER

Rikke Cedervall Laursen, cykeltræner og pr-specialist. Aktuel i tv-programmet ”Cykeludfordringen”. Læs mere på The-project.dk og på Cykeludfordringen.dk

HVAD

Landevejscykling på racercykel, 3-4 gange om ugen.

TESTRESULTATER

Fremgang på 4,9% maksimal iltoptagelse, hvilket er et udtryk for, at Sara er kommet i bedre kondition. Hun er gået fra at have et kondital på 34,3 til 36, der placerer hende i ”middel kondition” i hendes aldersgruppe. Vægten er uændret, men Sara har reduceret fedtprocenten og øget sin muskelmasse med tre kilo og performer derfor bedre i styrketest efter forløbet.

har været godt at have en coach med på sidelinjen til at motivere mig. Det er en god måde at træne på. Når jeg er blevet endnu mere rutineret, kunne jeg godt overveje at blive en del af et hold, f.eks. Team Charlie, hvor der både er godt socialt samvær, men hvor man også virkelig får trænet.

TRÆNEREN

– Sara har ikke fået trænet helt så meget, som jeg kunne tænke mig, bl.a. fordi det sneede, da vi startede op, og fordi hun fik ekstra travlt med projekter og nyt job. Hvis man skal se resultater fysisk, skal man træne minimum tre gange om ugen, så det vil jeg anbefale. Men det vigtigste er, at Sara er blevet SÅ glad for at træne. Hun elsker at komme ud, og det er slet ikke en pligt. Hun glæder sig. Jeg tror, det har meget at gøre med, hvordan man får oplevet naturen.

Hvilke råd vil du give Sara med videre?

– Helt klart at træne tre gange om ugen og måske at finde et cykelfællesskab. Det behøver ikke at tage lang tid. En rute på 45 minutter med opvarmning og intervaller a to minutter, hvor man giver alt, hvad man har, så kan man sætte kryds ved en god træning, hvor man har løftet respirationsloftet. Kombineret med at køre en tur på hold, så begynder man at blive stærk på den sjove måde. Hvis hun gerne vil af med lidt omkring maven, så er det igen tre gange om ugen suppleret med et kvarters styrketræning bagefter for mave og ryg og nogle squats.

LENE TESTER
BURN & BUILD

”Jeg er overrasket over, hvor meget jeg kan”

Lene Nendel har aldrig været en sportspige, nærmere kejtet, mener hun selv. Men sidste år traf hun en beslutning om aldrig mere at føle sig træt og svag. Lene har brug for at blive presset i sin træning, og det er hun blevet med Burn & Build.



FØR

Hvad er status på din form her inden testen?

– Den er ikke specielt god, men er dog blevet bedre siden for et år siden, hvor jeg var med på et retreat på Mallorca. Det var et kæmpe wake-up call, for man bliver megaglad af det, og så kom jeg i gang med at træne og tog på nogle bootcamps. Jeg har aldrig været en sportspige, men nu er jeg 51 og har en søn på otte, og jeg gider ikke blive sådan en gammel en, der ikke kan noget. Jeg har tabt mig undervejs, men har også tabt muskelmasse, så derfor har jeg behov for at opbygge muskler.

Hvorfor vil du træne Burn & Build?

– Jeg er ikke god til at presse mig selv. Jeg stopper, hvis det gør lidt for ondt, men så talte jeg med Jan Svensson fra Powerhouse, som anbefalede det her, ”for der bliver du presset helt ud over kanten”. Og det har jeg brug for! At få den der åbenbaring af, at man er stærkere og kan mere, end man går og tror.

Hvad vil du gerne opnå?

– Jeg vil gerne have opbygget mere muskelmasse eller i hvert fald sikre, at musklerne ikke svinder ind.

UNDER

Hvad er din største udfordring?

– Jeg hader at løbe, og her skal vi løbe hver eneste gang. Jeg har heller ikke løbet på løbebånd før, så det var jeg lidt bange for i begyndelsen. Bange for at falde af, kaste op eller sådan et eller andet fuldstændig sindssygt.

HVEM

Lene Nendel, 51 år, indretningsarkitekt. Lene er gift og har en søn på otte.

TRÆNER

Tore Sten Andersen, træner hos Powerhouse. Læs mere på Powerhousecph.dk

HVAD

Burn & Build, intensivt træningsforløb, der kombinerer løb og styrketræning. Kort sagt er programmet et eksperiment i at få mest mulig sundhed på kontoen med en relativt lille indsats: 2 x 1 times træning om ugen. Træningen er på hold men tilpasset den enkelte, så alle bliver presset i forhold til individuelt niveau.

TESTRESULTATER

Fremgang på 6% i maksimal iltoptagelse. Kondital fra 38,6 til 40,5, der rykker hende fra ”middel kondition” til ”høj kondition” for hendes aldersgruppe. Lene har ikke rykket sig på vægten, men har mindsket sit taljemål med 5 cm, hvilket viser, at hun har rykket på mængde og fordeling af fedt og muskler.

Reduceret
taljemål

Er du blevet gladere for det, siden du begyndte?

– Overhovedet ikke. Altså jeg løber bedre, men det er på ingen måde sjovt det her. Jeg bliver presset hele tiden af min træner, Tore. Det er vildt hårdt.

Hvad er det mest positive?

– Jeg bliver en meget gladere person af at træne. Det gør også noget, at vi træner i en gruppe. Vi griner, og det er rart at være sammen om det. Alle bakker hinanden op, for vi bliver alle sammen presset lige meget. Jeg kan også bedre overskue at komme af sted til træning nu. I starten så jeg ikke ret meget frem til det, men nu ser jeg frem til, at jeg har været der, og det er overstået.

EFTER

Hvad har du opnået?

– Jeg er blevet rigtig vild med træningen! Også med at løbe! Efter cirka seks uger vendte det hele for mig. Inden da var jeg helt sur aftenen før, men nu synes jeg, at det er det fedeste. Jeg er simpelt hen kommet i bedre form. Selvom jeg stadig bliver presset, så er det ikke længere ubehageligt. Jeg er også helt klart blevet meget stærkere.

Har der været overraskelser?

– Ja, jeg havde ikke regnet med, at det ville være så hårdt i begyn-



Burn & Build handler om at køre intensive intervaller på skiftevis løbebånd og på gulvet med øvelser med vægte og egen kropsvægt. Træner Tore Andersen var med på sidelinjen, så Lene blev presset lige præcis så meget, som hun havde brug for.

delsen, når man bliver presset så meget. Det der med at løbebåndet er på seks-otte procent stigning, og træneren står ved siden af og sikrer, at man ikke skruer ned eller holder pause før tid. Hvis man træner alene, er det jo nemt at skrue lidt ned, når man er ved at kaste sine lunger op. Men det vendte virkelig for mig. Tore får mig til at yde max og er samtidig meget omsorgsfuld. Man føler sig set og talt til der, hvor man er. Jeg er bare overrasket over, at jeg kan. Og når jeg kan, så kan alle!

Hvordan er din motivation for at træne?

– Den er helt i top! Jeg har meldt mig til næste forløb også. Det er også et forløb på otte uger med test både før og efter. Jeg er spændt på at se, hvad jeg kan opnå, nu hvor jeg er nået hertil og ikke længere skal kæmpe mig så meget op og lære at blive venner med løbebåndet. Man bliver bare gladere af at træne.

TRÆNEREN

– Løbebåndet var klart den største udfordring for Lene, men hun blev heldigvis glad for det, og det kan være mere effektivt for hende end at cykle, hvor det er nemmere at lade være med at træde i pedalerne. Hun har fået meget bedre udholdenhed.

Hvad er dit råd til Lene?

– Der skal minimum to gange træning til om ugen, for at man opnår resultater. Tre gange vil være super. Og så skal man være over snakkegrænsen, som man siger. Det vil sige, at hun skal træne på et niveau, hvor hun lige skal hive en ordentlig portion luft ind en gang imellem, hvis hun taler. Det vil være godt for hende at fortsætte på Burn & Build og supplere det med noget andet som f.eks. bodyflow, hvor man bevæger kroppen mere roligt i stræk osv. Når man går i gang med at træne, skal man også huske at restituere og få sin søvn. Ellers giver det bagslag.



Lene hadede at løbe, da hun startede sit træningsforløb. Som i hadede! Men efter 6 uger vendte det til hendes egen store overraskelse, og nu har hun lyst til at tilføje løbeture i naturen.

ANNE TESTER
GANG SOM MOTIONSFORM

”Det er rart og sundt, men svært at prioritere sig selv”

Anne Skare har tidligere været hardcore motionsudøver og overhørte sin krops signaler på et tidspunkt, hvor den i virkeligheden havde brug for ro og ture langs vandet. At gå har vist hende en anden vej.



Gåturene har fået Anne til at smide et par kilo, og ifølge træneren er det ofte nemmere for kvinder i 40'erne at tabe sig ved at gå ture i et raskt tempo end ved at løbe. Fedtforbrændingen er optimal der, hvor man lige skal snappe efter vejret en gang imellem, hvis man går og taler.



FØR

Hvad er status på din form her inden testen?

– Min kondi har det udmærket, men kunne være meget bedre. Jeg fik en løbeskade i august, fordi jeg overanstrengte mig, så siden da har jeg ikke kunne løbe og har ikke lavet noget som helst. Men jeg er ret grundstærk, så jeg er ikke noget katastrofetilfælde.

Hvorfor vil du gerne ud at gå?

– Jeg elsker at bevæge mig, men jeg har haft meget modstand over for motion og træningsprojekter, fordi jeg tidligere overhørte min krops signaler i en grad, hvor jeg fik givet mig selv en angstneurose over for motion. Jeg fik fire børn ret hurtigt efter hinanden, tvillinger i midten, var selvstændig, skrev en bog og sov stort set ikke i syv år. Oven i det syntes jeg, det var superfedt at være i topform og tage på et par bootcamps med min mand. Problemet var bare, at det var for meget for mig, for min krop trængte i virkeligheden til at sove, til ro og stilhed og til at gå ture ved vandet og at spise nærende mad. Det sidder stadig i mig, og derfor har jeg en forventning om, at det her med at gå bliver rigtig godt for mig.

Hvad vil du gerne opnå?

– Jeg håber at få en længsel efter at komme af sted, at komme til at føle mig bedre tilpas og at smide et par kilo. Jeg sidder meget ned og skriver for tiden, og det får jeg ondt i ryggen og lænden af, så jeg håber, at de ting kan understøtte hinanden. Da jeg løb, fik jeg altid sindssygt gode idéer på løbeturen. Der sker noget i kroppen, når man er i flow, så det håber jeg også sker, når jeg kommer ud at gå.



For coach Zennie Bonde Mogensen handler det at gå ikke kun om at forbedre konditionen, men også om at få tid til sine tanker og til at trække vejret helt ned i maven.



Vægttab og reduceret taljemål

UNDER

Hvad er din største udfordring?

– Jeg synes, det er noget af en udfordring at få klemt en time ind hver dag og ikke finde på undskyldninger. Nogle gange bider jeg den over, så det bliver to gange en halv time. Jeg rejser også meget, så det er en ekstra udfordring, men så kan det blive noget med at gå på opdagelse i en ny by. Det sværeste er samvittigheden. Kan man tillade sig at tage en hel time ud for sig selv, hvor man går en tur og ikke producerer noget?! I starten måtte jeg pakke det ind i undskyldninger: fylde telefonen med lyd-bøger, snakke med nogle kunder. Det kunne ikke bare være det i sig selv.

Hvad er det mest positive?

– Det er skønt at komme ud at gå og få noget frisk luft og at mærke, at pulsen kommer ned. Det gør heller ikke noget, at det regner. Det er aldrig sket i historien, at et menneske har gået en tur og bagefter tænkt ”det skulle jeg aldrig have gjort.” Og så har jeg i en forholdsvis sen alder indset, at jeg er temmelig introvert og får mere energi i eget selskab end sammen med andre. Derfor passer det mig rigtig godt at gå alene. Det er der, jeg slapper allermest af.

EFTER

Hvilke ændringer har du oplevet fysisk og psykisk?

– Jeg har tabt mig 2-3 kilo, og det er jo dejligt. Min vægt betyder noget for, hvordan jeg trives, og det gør jeg bedst, når jeg er omkring en størrelse 38. Det er jeg ikke helt nu. Så er jeg stærkere, sover bedre om natten, min fordøjelse er bedre, og jeg føler mig mere attraktiv. Der er også mere ro på, nu hvor jeg har fået trukket vejret ordentligt på mine gåture. En spirituel person sagde engang til mig, at det, vi savner mest, når vi er døde, er at trække vejret. Det har været rart og sundt at få lov at prioritere sig selv.

HVEM

Anne Skare, 47 år, fremtidsforsker. Anne er gift og mor til fire børn.

TRÆNER

Zennie Bonde Mogensen, partner i Kroppsinstituttet. Læs mere på Kroppsinstituttet.dk

HVAD

Annes udfordring var et gå en time om dagen fem dage om ugen. Mere end en time er også ok. To pausedage.

TESTRESULTATER

Fremgang på 7,9% maksimal iltoptagelse. Kondital fra 33,5 til 37,5, der placerer hende i ”middel kondition”, meget tæt på ”høj kondition” for aldersgruppen. Anne har tabt sig 2,6 kg og har mindsket sit taljemål med 12 cm.

Vil du blive ved med at gå?

– Ja, det vil jeg helt sikkert. Det bliver ikke hver dag, men det vil være på repertoire, også hvis jeg f.eks. skal have flere telefonsamtaler. Men hvis jeg skal give anbefalingen videre, så vil jeg sige, at man skal have en halv time som mål. For mig er en time en stor hurdle at komme henover. Det skal handle om at få det bedre med sig selv og ikke være et stressmoment. Så kan den halve time jo godt blive til en hel alligevel. Jeg vil også nogle gange tage løbetøjet på, så jeg kan løbe lidt indimellem, hvis jeg får lyst. Det har været en sjov challenge, så nu har jeg faktisk fået lyst til at give mig selv en ny, som er, at jeg i seksten uger skal dyrke yoga i en time hver dag.

TRÆNEREN

– Det største succeskriterie for Anne har været at komme ud og få tømt hovedet. Nu er Anne heldigvis ikke i farezonen for at få stress, men når man bruger sit hoved rigtigt meget i sit arbejde, har man brug for nogle pauser, hvor man giver hovedet fri og mærker sin krop. I forhold til Annes alder er det også en god motionsform. Mange kvinder i midten af fyrrerne taber sig faktisk mere af at gå end af at løbe. Anne strålede sidst i forløbet og så brandgodt ud.

Hvad er dit bedste råd til Anne?

– Det er at fortsætte den gode stil. Jeg håber for hende, at hun gør det, for hun kan godt selv se, hvor meget det har gjort for hende og for hendes gode måde at være mor på. Jeg tror, man kan være meget mere for andre mennesker, når man også er noget for sig selv.