

TOR ANDERSEN

# NATUREN OG SOCIAL TRÆNING HITTER

## Hvilke træningsformer bliver populære i 2018?

"Intervaltræning i hold bliver mere og mere populært - at træne effektivt og stadig være social. Her brænder du kalorier af og bygger muskler op, hvor du eksempelvis først arbejder på gulvet med øvelser og styrke, så hopper du op på løbebåndet,

så er det ned på gulvet igen, og efterfølgende op på løbebåndet. Sådan bliver du ved i et vist antal korte intervaller,

**"Du kommer hurtigt til at grine lidt med naboen på løbebåndet"**

og det er hårdt, men sindssygt effektivt.

I er flere i gang på samme tid, og du kommer hurtigt til at grine lidt med naboen på løbebåndet, giver highfives til hinanden samt roser og presser

sidemanden ved at kigge hinanden over skulderen. Det er socialt og effektivt, og



Om  
Tor Andersen

Indehaver af træningsstudiekæden PowerHouse Cph

Har arbejdet 20 år med træning og motion

Personlig træner



At love intervaltræning sammen med andre bliver også populært i 2018, hvis du spørger Tor.

det kommer vi til at se meget mere af i 2018."

## Kommer vi til at se nye træningsformer?

"I udlandet kan jeg se, at detoxing som sundhedsэлемент er noget, der vokser sig større og større. Vi har vinterbadning herhjemme, men i USA er der netop udviklet et koncept, de kalder "cryotherapy", som er en form for fryseboks på minus 151 grader, du går ind i i maksimum tre minutter. Helt samme princip som vinterbadning. Det er sundt for kroppen, da du får boostet dit immunforsvar og forbrænder kalorier. Men vi skandinaver er naturmennesker, så jeg tror ikke, at cryotherapy vil slå igennem herhjemme. Det er dog spændende at se, hvordan resten af verden har flet øjnene op for alternativer til den skandinaviske vinterbadning."