

## Tre halvtimmar i veckan – Vägen till ett friskare liv!

30 dagar som kan påverka hela ditt liv. Låter det som en överdrift? Det är det inte! De första 30 dagarna är alltid svårast när man börjar träna. Det är då det är lättast att hoppa av, och att finna ursäkter för att göra något annat. Men gör inte det! Var envis. Ta dina tre träningsdoser per vecka.



Det ångrar du aldrig. Det har stor betydelse för din hälsa. För genom träningen förbättrar du bland annat hjärtats kapacitet, det kan pumpa mera blod på ett mera ekonomiskt sätt, det behöver inte jobba så hårt. Till vardags kommer ditt hjärta att slå långsammare. Du stärker även muskler och leder genom regelbunden träning. Det ger dig mer energi både till ditt arbete och fritid. När träningsprogrammet väl blivit en rutin kommer du inte mer att fundera på att hoppa av. Tänk så här: En vecka har 336 halvtimmar. Om du ägnar tre av dem åt din kropp så skaffar du dig en billig livförsäkring. Vi ska visa två olika träningsvarianter som du kan använda dig av för att komma i form.

Kör igenom programmet tre gånger med tre minuters paus mellan varje gång. Välj ett motstånd som du känner att du klarar av.

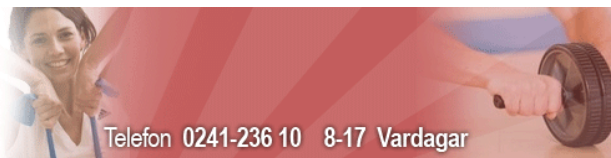


- Trampa i 20 km/tim i 1,5 minut
- Trampa i 30 km/tim i 2 minuter
- Trampa i 35 km/tim i 1 minut
- Trampa i 20 km/tim i 1 minut

Hela programmet:

- 5,5 min cykling
- 3 min vila
- 5,5 min cykling
- 3 min vila
- 5,5 min cykling

Om du är otränad upplever du kanske 35 km/tim som alltför hög hastighet. Sänk då belastningen på din cykel. Är det fortfarande för hårt nöj dig då med 30 km/tim under de första träningspassen.



## PULSTRÄNING

Hjärtat är kroppens viktigaste muskel och pulsen ger information om hur hårt det arbetar. Därför är pulsen den mest tillförlitliga informationen man kan använda för att träna på rätt nivå. Med rätt träningsnivå blir träningen säker då hjärtat känner av dagsformen. Intensiteten i träningen bör vara baserad på individens fysiska form och vilka mål man har med sin träning.



Börja varje träningspass med minst 5 minuters uppvärmning. Försök sedan att hålla dig i ditt intervall (som du utläst i tabellen) under minst 20 minuter, gärna 30 – 60 minuter. Avsluta alltid med 5 minuters nedvarvning, det vill säga sänk gradvis din puls tills den har sjunkit cirka 30-50 slag och du känner dig relativt avslappnad, detta är lika viktigt som uppvärmningen. Kom ihåg! Stretcha alltid efter avslutat träningspass. Träna aldrig direkt efter en måltid, om du är förkyld eller har en annan infektion i kroppen.