BOKSE-TINE

Spændende interview med Tine Bodilsen, nu udkåret verdensmester i kvindeboksning!

INTERVIEW FRA FORSIDEN
BOKSE-TINE
Læs mere på side 2.

INDHOLD

MÅNEDENS INTERVIEW

KVINDELIG KNYTNÆVE FRA **TINE BODILSEN** 2
Hun ved, hvad hun vil 2
De tre gyldne råd 2
Tines vej til succes 2
Ikke en dans på roser 4
Hvad med fremtiden 5

TRÆNINGSFOKUS

TRÆNINGSFOKUS **FARVEL TIL VINKEFEDT** 6
Se din krop med et helt billede 8
Tunge vægte giver bedre resultat 8
5 HURTIGE 11
Vi har flottet os 11
HOLDTRÆNING **SJOVT OG EFFEKTIVT** 13
Vælg din holdtype 15

OPSKRIFTER

FISKEFILET PÅ RUGBRØD 16
11 ENERGISHOTS 17
Basisvarer til køleskab og fryser 20
Fordele ved frugt- og grøntsagsshots 22
MADPLAN FOR 4 UGER – KALORIELET 30
OVERSKUD I HVERDAGEN 36
Gode råd til tilbudsjagt og indkøb 38
Spar både tid og penge 40

I HVERT NUMMER

15 MINUTTER TIL DIG SELV 44
SPØRG OS 53
MÅNEDENS KONKURRENCE – **KALORIEKAMPEN** 80

Chefredaktør: Claus Rønnow
Medredaktør: Ronnie Haarup
Webredaktør: Niels Tang Sørensen
Redaktionssektretærer: Rigo Nyfjeld, Kent Ballegaard og Daniel Broch
Tekst og layout: Majken Cramer
+INmotion udgives af: Bonnier Publications International AS, PB 433 Sentrum, 0103 Oslo, Norge.
Besøgsadresse: Øvre Vol[illegible]te 6, Oslo.
Ansvarshavende udgiver: A[illegible] Dahl
Tryk: Lavpristrykkeriet, Aarhus [illegible]11

fakta

TINE BODILSENs BLÅ BOG

Navn på dåbsattest: Tine Julie Bodilsen
Fødselsdag: 24. juni 1989
Fødeby: Esbjerg
Nuværende by: Aarhus (midtbyen)
Civilstatus: Fast forhold
Kæledyr: En kat (Misse)
Livret: Bøf, sovs og kartofler
Yndlingsting: Boksehandsker

TINE BODILSENs TRÆNINGSLOG

Bokseklub: APB (Aarhus Pro Boksning)
Vægtklasse: Fjervægt (59 kg.)
Tid som amatør: 2005 - 2009
Tid som professionel: 2009 - 2013
Største sejr: Verdensmester i fjervægt

TINE BODILSENs FAMILIE

Fars navn: Flemming Bodilsen
Mors navn: Hanne Østergaard Bodilsen
Søskende: Kristina Sofie Bodilsen
Kæreste: Henrik Madsen

„Der gik dog en måned eller halvanden før jeg kunne mærke forskel på kosten og træning. Men det virker og det giver et meget bedre og langsigtet resultat. Faktisk har jeg fået så meget forståelse for de to elementer, at jeg selv ved, hvad jeg skal spise for at få det maksimale ud af min træning“.

Vi giver Tine ret – kost og motion skal have den samme fællesnævner før det virkelig giver noget i den lange løb og det er vigtigt både at træne og spise varieret.

Tine Bodilsen blev i en alder af kun 15 år optaget på Team Danmarks Ungdomshold og havde sin første amatørkamp på hendes 16 års fødselsdag. Hun har gjort lynkarrierer som kvindelig bokser og allerede som 20-årig boksede hun professionelt.

„Boksning har taget meget af min ungdom, og jeg har ikke gået i byen og drukket mig fuld som mange af mine venner og veninder har – og det gør jeg stadig ikke. Om jeg fortryder det en dag? – nej, det tror jeg ikke. Jeg har valgt udfra, hvad der var vigtigst for mig og det er uden tvivl min boksekarrierer“.

Vi er ikke i tvivl om, at Tine Bodilsen har fået stor succes gennem standhaftighed, men vejen hertil var hård.

Ikke en dans på roser

Det kan godt ske, at Tine lyder selvsikker og viljestærk, men det har også krævet blod, sved og tårer at nå hertil. “Ja, det har været utroligt hårdt. Min træning og den stramme diæt har kostet mig mange venskaber og forhold. Og det har været svært for mine kærester, at acceptere, at de kom i anden række og generelt, kan mange slet ikke forstå, hvor meget træningen betyder for at kunne præsterer 100% i ringen HVER gang”.

Men hvor der er vilje, er der en vej. Og Tine fandt vejen. Hun er nu i et fast forhold gennem 2 år og parret har netop bosat sig i en fælles lejlighed i centrum af Aarhus. „Jeg tror på kærligheden og jeg tror på, at man når længst med at være tro mod sig selv. Og heldigvis har jeg fået lagt nogle faste rutiner i min hverdag, så der både er plads til karrierer og kærlighed“.

Nu er alle flyttekasser pakket ud og kærlighedslivet er på plads, så Tine vil nu bruge månederne frem til sommer på intensiv træning op til OL. „Min træner har lagt et program og en diæt, som skal følges til punkt og prikke, hvis min drøm om en plads ved OL skal blive til virkelighed“.

> Nogle boksere vil gøre alt for at skræmme modstanderen inden kampen. Jeg vælger at skræmme dem i ringen.

Tine Bodilsen har ben i næsen og hun er klar til at give alle kommende modstandere kamp til stregen. „Selvom det bliver nogle hårde og krævende kampe, giver jeg alt, hvad jeg har i mig. Nogen boksere vil virkelig gøre alt for at skræmme modstanderen inden kampen. Jeg vælger at skræmme dem i ringen“.

Selvtilliden er i top og der er lagt i ovnen til et brag af et OL i sommeren 2013. Os fra +INmotion står alle klar til at give Tine Bodilsen vores fulde opbagning når hun møder den femdobbelte verdensmester, Mila Sitkovsk fra Rusland, den. 07.06.2013. Hvis du vil have en plads på holdet, så skriv en mail til redaktionen og fortæl lidt om, hvor netop du skal med. Du kan sende din mail til info@inmotion.dk.

Hvad med fremtiden

Selvom der er stor et fokus på træningen op til OL lige nu, har Tine Bodilsen ikke lagt drømmen om en familie på hylden. „Ja, jeg vil gerne have ville, volvo og vovs. Men alting til sin tid. Min kæreste og jeg nyder at være uafhængige lige nu, men derfor trækker mit modergen stadig i mig. Jeg har altid gerne ville have børn og jeg vil også gerne giftes“. Der er dog ikke fremtidsudsigter til bryllup og børn inden for de næste år, men Tine dog har indstillet sig på at lægge boksehandskerne på hylden når hun fylder 30. „Boksning er en stor del af mit liv lige nu, men jeg er også klar til at være en god mor og hustru når den tid kommer, og da der ikke er tid til både min boksekarrierer og kernefamilie, vil jeg finde et andet arbejde til den tid“. Før boksningen, havde Tine en drøm om at blive salgsassistent, og det bliver der rig mulighed for når handskerne skiftes ud med bleer.

fakta

TRÆN SOM ET VILDDYR, IKKE SOM EN TØS
Hvis du vil se resultater, skal din træning kunne mærkes. Her er de tre fælder, som du skal være særligt opmærksom på.

1. Du laver for mange isolationsøvelser

Selvom du laver 30 - 50 gentagelser på „inderlårmaskinen“, sikrer det dig ikke faste lår. Drop isolationsøvelser og lav istedet basisøvelser, der berører flere muskelgrupper.

2. Du træner med for lette vægte

Du bliver ikke stor af at træne tungt! Start ud med at vælge en vægt, du max. kan løfte 20 gange. Og efter et par måneder, skal vægten øges, så du max. kan løfte 10 gange.

3. Du spiser ikke efter træning

Selvom du vil tabe dig, er det vigtigt at fylde depoterne med energi senest 30 min. efter du har sat håndvægten fra dig.

Og så er der absolut ingen tvivl om, at styrketræningen vil give den langt pæneste kosmetiske resultat. Og skærer du ned på kalorierne, vil du samtidig tabe endnu mere, så der snildt kan ryge 5 - 8 kg. rent fedt på blot tre måneder. Dette sker uden tab af muskelmasse, som det kan ske med cardiotræning.

Som en ekstra gevinst er vægttræning uden sammenligning den træningsform, der styrker dine knogler mest og har du dyrket seriøs styrketræning igennem dit voksne liv, reducerer du risikoen for knogleskørhed med op til 80%. Især kvinder er særligt udsatte for netop denne sygdom efter menopausen.

Se din krop med et helt billede

Når du vil se og mærke resultater, er den bedste løsning at betragte din krop som en helhed. Alt for mange kvinder fokuserer på de enkelte dele af deres krop, som de er utilfredse med og giver den gas med træning netop der.

Men det er en forkert strategi, som i bedste fald ikke virker, og i værste fald gør problemet værre. Vil du have faste lår, er squat en langt bedre løsning end 50 - 60 gentagelser i „inderlårsmaskinen“, da du får fat i langt større muskelgrupper gennem squat.

Træner du primært de store muskelgrupper (fx. lår og biceps), opbygger du derimod en betydeligt større muskelmasse overalt og forbrænder mange flere kalorier, da det koster en masse energi at bygge muskler op og holde dem i gang. Samtidig sender hård muskeltræning signaler ud i kroppen, som mindsker dens tendens til at lagre fedt – så alt i alt bliver du ikke større, snarer mindre og under alle omstændigheder, bliver du fastere og stærkere efter træningen.

Tunge vægte giver bedre resultat

Generelt styrketræner kvinder ikke så hårdt som mænd og studier viser, at mænd opnår næsten lige så gode resultater når de træner alene, som hvis der stod en personlig træner ved siden af. Kvinder yder derimod markant mere når de får at vide, hvor tungt de skal løfte.

Ofte føler kvinder sig maskuline, hvis de kampsveder og farven i ansigtet skifter til rød. Men hvis du vil se og mærke resultater, skal du vælge tunge vægte og gå til den. Så er du også garanteret en krop, der strutter af sundhed og overskud, og samtidig får du en flad mave, faste balder og lår samt faste arme.

Hvis du vil se resultater hurtigt, skal du træne ca. 2 - 3 gange om ugen i de første 1 - 3 måneder. Herefter kan du gå ned ned til to ugentlige træningspas. Husk at give den gas og turde vælge de tunde vægte – så viser resultaterne sig langt hurtigere. Du får en træningsskema for de næste 8 uger samt en madplan lige til at hænge op på køleskabet. Hvis du vil dele dine træningsresultater med os, så skriv til info@inmotion.dk.

+ PROGRAM FOR 8 UGER

UGE	MADPLAN*	
1	MANDAG	Tomatsuppe m. brød
2	TIRSDAG	Vegetarpizza
3	ONSDAG	Engelsk bøf m. mos
4	TORSDAG	Paprikagryde m. ris
5	FREDAG	Koteletter i fad
6	LØRDAG	Indbagt kylling
7	SØNDAG	Boller i karry m. ris
8	SNACKS	Nødder og frugt

TRÆNING	
ØVELSER (UGE 1 - 4)	SÆT OG ANTAL
Benpres	4 x 15
Bænkpres	4 x 15
Træk til bryst	4 x 15
Hyperextention	4 x 12 - 15
Push (siddende)	4 x 12 - 15
ØVELSER (UGE 5 - 8)	SÆT OG ANTAL
Squat	4 x 12 / 8 / 4
Bænkpres	4 x 12 / 8 / 4
Dødløft	4 x 12 / 8 / 4
Kropshævning	4 x 12 / 8 / 4
Push (siddende)	4 x 12 / 8 / 4

4 x 12 / 8 / 4 = gentagelser for ugens tre træningspas. * Madplanen er baseret på hovedmåltider, tilbehør kan være valgfrit.

7 GEVINSTER VED STYRKETRÆNING

» 1. Du får en meget mere tonet, fast, flot og velproportioneret krop – bare vent og se!

» 2. Du vil komme til at se yngre ud fordi du bremser kroppen naturlige aldringsproces. Det er mere effektivt og meget sundere end rynkecreme og plastikoperationer.

» 3. Du får øget styrke, så du nærmmere kan klare hverdagen. Derudover får du en masse god energi og overskud.

» 4. Din kropsholdning bliver styrket og forbedret. Du får en meget mere rank og sund holdning og en flottere fremtoning.

» 5. Du får mere selvtillid og indre styrke. Det er vigtigt at have det godt med sig selv, alt godt starter med det indre.

» 6. Du bliver bedre til de øvrige motionsformer, lige fra tennis til løbetræning. Du bliver mere udholdende og forstyrket din balanceevne og koordination.

» 7. Du får mere muskelmasse og mindre fedt på kroppen. Og husk, styrketræning er den bedste slankekur for både dig og din krop.

HOLDTRÆNING
Sjovt og effektivt

Hvad er det nu lige, man laver på en „Stram Op“-time? Og skal man slås til „Box-Aerobic“? Fitnesscentrenes udbud af holdtræning er konstant voksende, og der er meget at hente i træningssalen: effektiv træning, der sender din form på himmelfart, en instruktør, der motiverer dig når du har mest brug for det, og holdkammerater som du kan grine og løfte i flok med. På de sider kan du se, hvad alle de forskellige hold indeholder og hvor meget du får ud af dem, målt på vægttab, kondition, styrke, koordination, balance, smidighed og humør. Alt i alt får du en guide i holdtræning og en guide til, hvordan du sammensætter det optimale program til netop DIN træningstype.

Kom med på holdet! Vi har alle vores favoritter inden for træning, og når du gør noget, du kan lide, vil du hurtigt opnå resultater. Alsidig træning er dog afgørende for at få en energifyldt, stærk og funktionel krop. Hvis du supplerer din yndlingstræning med noget, der er helt anderledes, vil du opnå bedre resultater end nogensinde.

Kroppen er udstyret med henholdsvis et sympatisk og parasympatisk nervesystem. Førstenævnte giver os mulighed for at træne for fuld hammer ved bl.a. at skyde vores kortisolniveau op i højderne. Kortisol fremmer vores korttidshukommelse, det hjælper leveren til at fjerne giftstoffer og er med til at regulere blodsukkeret, hvilket vi har brug for under aktivitet. Kortisol er imidlertid et stresshormon, der bl.a. øger blodtrykket, nedsætter indholdet af mavesyre (og dermed fordøjelsen) og mindsker knogletætheden. Kører du derudad med højintens træning hver dag, vil kroppen reagerer ved at udskille for meget kortisol.

Derfor vil du gøre dig selv en tjeneste ved at supplere med træning, der forkæler det parasympatiske system, som er det, der får os til at slappe af og lade op. Det kan være timer som yoga og pilates. Skaber du med din træning en ligevægt mellem de to nervesystemer, vil du opleve et meget større velvære og endnu bedre resultater af den træning, du elsker.

Hver [illegible] de nævnte holdtyper er vurderet på effektiviteten inden for forskellige kategorier. Jo flere markerede felter, des højere effekt har det pågældende hold inden for den givende kategori.

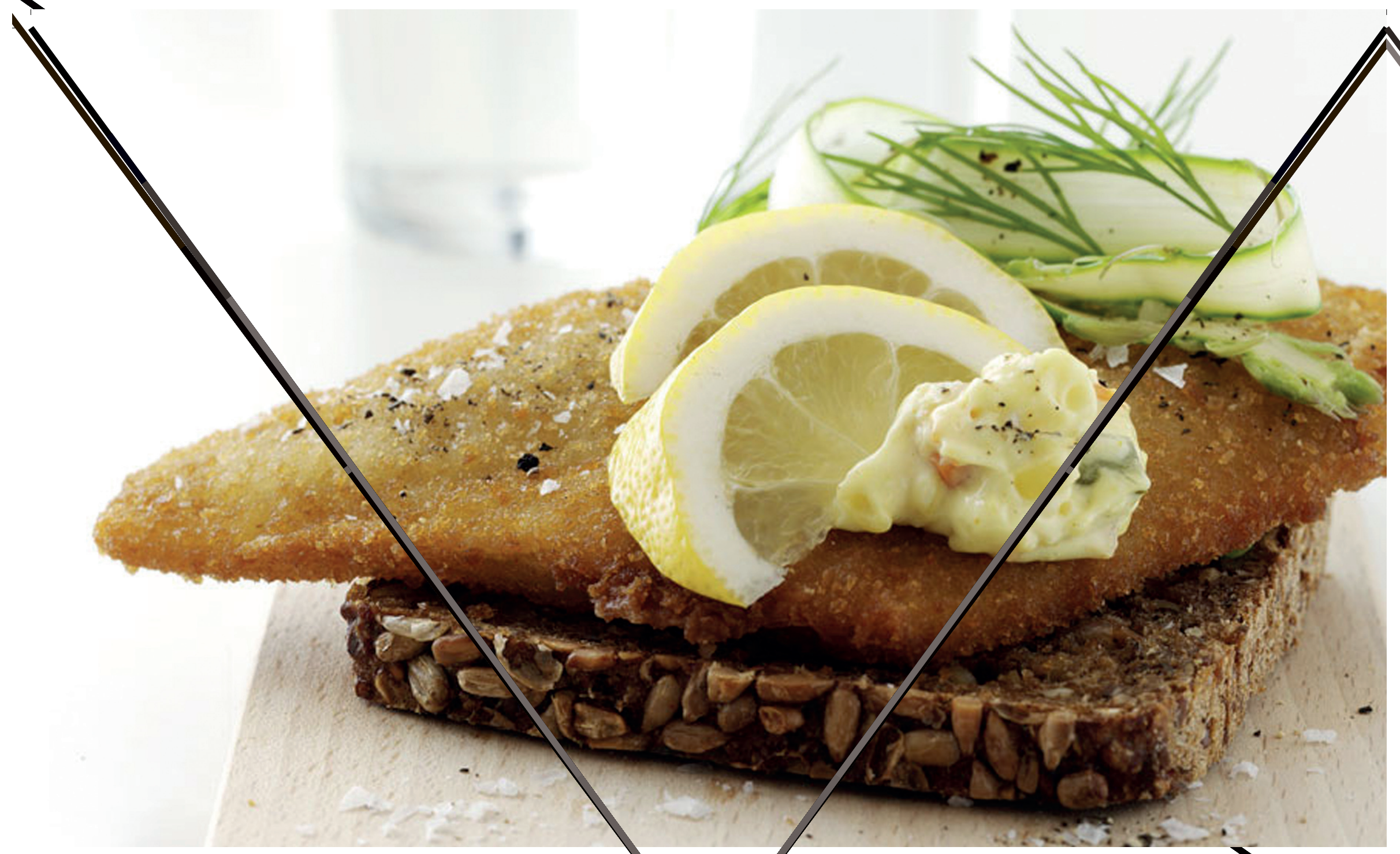
TRÆN DIN KOORDINATION

„Men jeg KAN bare ikke koordinere arme og ben!“. Nej, nej og atter nej, tænker du måske. Jeg kan ikke engang klappe i hænderne og flytte fødderne på samme tid, så holdtræning med koreografi er slet ikke noget for mig. Jo, det er! Og jo, du kan! Koordination er noget, der lan læres, og der er masser ad gevinster at hente ved at gøre det. Du kommer i gang ved at deltage i en begyndertime, fx. aerobic.

» **Forbedret balance.** Du får lettet dagligdagen og forbedret præstationsevne under træningen.

» **Forbedret motorik.** Du vil få lettet bevægelser og skal dermed generelt anstrenge dig mindre.

» **Forbedret kendskab.** Du vil få et bedre kendskab til din krop og kropslig forståen, så fald og uheld forhindre.



Fiskefilet
på rugbrød

Den klassiske fiskefilet med rugbrød og remoulade, er nu slet ikke så ringe endda.

Du skal købe følgende (2 personer til frokost):

300 gr.	rødspættefiletter uden skin
100 gr.	friske, grønne asparges
300 gr.	kernerugbrød (gerne fra bageren)
1 stk.	økologisk citron
2 dl.	Rug- eller hvedemel
	salt (i flager) og peber

Hjemmelavet remoulade, ja tak! Køb følgende:

50 gr.	A38 yoghurt eller 9% creme fraiche
50 gr.	mayonnaise (du kan lave den egen)
75 gr.	cornichoner eller syltede argurker
1 tsk.	karry, gerne en mild slags, fx. madras
2 stykke	blegselleri

» Remoulade: sådan gør du

Lav først remouladen, da den har bedst af at stå afkølet frem til serveringen. Lige dele vådt: yoghurt og mayonnaise og lige dele grønt: cornichoner og blegselleri. Skyld og skær blegselleristængerne i stykker, fjern bladene og hak det hele i minihakker eller foodprocessor. Bland alle indgredienser i en skål og sæt på køl.

» Fiskefilet: sådan gør du

Bland mel med salt og peber. Vend fiskefileterne i melet. Varm panden op til lige over middel og brun smørret, dvs. det skal bruse op. Steg fileterne i et til to minutter på hver side, alt afhængig af tykkelsen. Server på rugbrød med friske asparges, citron og remoulade.

Opskrift indsendt af: Johanne Albertsen, Aarhus.

Kvindelig knytnæve fra **Tine Bodilsen**

Vi er stolte af at kunne præsenterer et interview med den danske verdensmester i boksning! Men Tine Bodilsen har langt fra nået sit mål – til sommer debuterer hun som Danmarks repræsentant ved OL i kvindeboksning.

Endelig! Tine Bodilsen er den første danske Verdensmester i kvindeboksning – og vi er stolte! Hun er ung, smuk og ikke mindst fuld af selvtillid og håb for fremtiden. Tine Bodilsen er 24 år gammel og er lige nu bosat i Aarhus. Hendes hverdag er tilpasset med træning to gange dagligt – hele tiden med fokus på at opnå nye mål. Tine blev netop udråbt til Verdensmester i december 2012, men det stopper ikke her. Til sommer stiller hun op som den danske repræsentant ved OL i kvindeboksning.

Mens boksning har været med på mændenes program i mere end 100 år, er det første gang, at kvindeboksning ser dagens lys ved OL. Og Danmark har en kvinde, der vil med – hun hedder Tine Bodilsen.

Hun ved, hvad hun vil

Tine er slet ikke i tvivl om, hvor hun vil hen og hvad der skal til. „Jeg er meget fokuseret på at nå mine personlige mål. Og jeg gør alt, hvad der står i min magt for konstant at udvikle mig og hele tiden blive bedre". For det er ikke en nem branche at være kvinde i, det er svært virkelig at slå igennem som kvindelig bokser da sporten er præget af mænd. Der er heller ikke mange tv-kanaler, der vil sende kvindekampe og ofte får kvinderne kun lov til at komme med i live-tv som opvarmning for mændenes kampe. Men det skræmmer ikke Tine. „Det handler om tålmodighed og dygtighed. Hvis viljen og indstillingen er rigtig, kan man sagtens gøre karrierer som kvindelig bokser".

Tine Bodilsen har altid være målrettet og hun færdiggjorde studentereksamen sidste sommer med et snit på 10,7 på 7-trins skalaen. Selvom træning og lektier ikke altid passer sammen, og som ofte har kostet nattesøvn, er Tine både stolt og meget tilfreds med resultatet. „Det var ikke nemt både at passe min skole og træning, men jeg tog nogle aftenkurser, der skaffe mig merit i nogle at de lettere fag og ellers lavede jeg ofte lektier til klokken lort om natten".

De tre gyldne råd

Tine giver her et bud på, hvad der vigtigt at huske, hvis du vil være en dygtig, solid og professionel atlet:

» **Spis rigtigt.** Du skal på ingen måde sulte dig for at tabe kilo og fedt, for du taber også muskler. Få lagt en madplan hos en diætist.

» **Få en god søvn.** Din nattesøvn har står betydning for dit energiniveau og indlæringsevne.

» **Varieret træning.** Det er vigtigt at du laver et varieret træningsprogram, der arbejder med alle de forskellige muskelgrupper. Sørg for, at holde mindst en dags pause mellem din træning når du starter op.

Vi takker for de gode råd. „Jeg har selv fuldt disse tre råd da jeg startede, og jeg er sikker på, at det har været til stor gavn for min karriere".

Tines vej til succes

Men det er ofte lettere sagt end gjort. Hvordan overfører med teori til praksis? Tine har en løsning. „Jeg brugte lang til på at få min kost og træning til at hænge 100% sammen. Jeg opsøgte min træner og fik ham til lægge et fast træningsprogram for en hel uge. Derefter gik jeg til diætist og fik hende til at lave en madplan, der passede til den type af træning, som jeg nu skulle udfører. Det betød, at nogle dage skulle jeg have mere protein end andre dage afhængigt af min træning".

SPINNING

Cykling til musik på en stationær cykel, hvor fødderne spændes fast til pedalerne. Timen varieres ved at skrue belastningen op og ned, skifte tempo samt skifte mellem at stå og sidde.

STRAM OP

Forskellige opstrammende øvelser for hele kroppen. Der sættes fokus på teknikken, så alle kan få noget ud af det. Der benyttes forskellige redskaber, fx. håndvægte, måtter, stepbænke og bodybarer.

BOKSNING

Traditionel interval- og bokstræning uden form for fysisk kontakt. Både kondition- og styrketræning med redskaber, fx. bokshandsker, sjippetorv, sandsæk og boksepude. Der lægges vægt på intensitet.

	SPINNING	STRAM OP	BOKSNING
VÆGTTAB	■■■■■	■■□□□	■■■■■
KONDITION	■■■■■	■□□□□	■■■■■
STYRKE	■■□□□	■■■■□	■■■■□
KOORDINATION	■■□□□	■■□□□	■■□□□
BALANCE	■□□□□	■■□□□	■■□□□
SMIDIGHED	■□□□□	□□□□□	■■□□□
HUMØR	■■□□□	■■□□□	■■■■□

Holder, der minder om: Bodybike, Activio, RPM.

Holder, der minder om: Bodytoning, MBL, Bodyshape.

Holder, der minder om: Kickboxing, cirkeltræning.

ØST, VEST … HJEMME BEDST?

Næsten er lige så stort som udbuddet af holdtræning, er udbuddet af DVD'er, hvor du kan lave alt fra Zumba til Aerobic over Pilates og styrkeøvelser til yoga hjemme i din egen stue. Og alt efter temperameny, kan det både have fordele og ulemper at træne alene med fjernsynet som eneste selskab.

» **Træn hjemme.** Hvis du har en travlt periode i sigte og fitnesscentret ligger for langt væk. Hvis børnepasningen glipper en dag, hvor du havde planlagt træning eller hvis du ikke kan nå centret inden lukketid.

» **Træn på hold.** Hvis du vil have det maksimale ud af din træning med en instruktør, retter din teknik og motiverer dig. Hvis du vil kunne vælge mellem en række hold, der gør alt sjovere og hvis du vil være en del af et hold, hvor alle løfter i folk og nyder tiden.

VÆLG HOLD

Find din træningstype og vælg hold derefter. Det gør din træning meget mere effektiv, men også sjovere.

Vi har lavet seks træningstyper, som gør det nemmere for dig at vælge de rigtige hold. Du kan være „tonseren", „danseprinsessen", „den stærke", „boldspilleren", „musikelskeren" og „tænkeren". Sørg altid for at variere din træning, lav aldrig kun de samme øvelser – det er vigtigt at træne hele kroppen for at få det bedste resultat. Se nedenfor, hvilke hold du bør vælge:

🟩 = **Hold for:** danseprinsessen og musikelskeren.
🟨 = **Hold for:** boldspilleren og tænkeren.
🟥 = **Hold for:** tonseren og den stærke.

ZUMBA

Simpel koreografi til lantinamerikanske rytmer. Dansene består af er en blanding af merengue, salsa, flamingo og hip hop. Musikken er i centrum og hvert musiknummer har sin egen koreografi.

STEP FIT

Træningen foregår gennem nogle koreografikombinationer, hvor der bruges en stepbænk som redskab, som man træder op og ned af. Der kan varieres i højden på bænken, der øger effektiviteten.

POLEDANCE

Træning på gulv og stang, hvor du bruger hele kroppen. Stangen vil fungere som støtte, mens du lærer nye og anderledes bevægelser. Til træningen bruges kun stangen og gulvet som redskaber.

	ZUMBA	STEP FIT	POLEDANCE
VÆGTTAB	■■■■□	■■■■□	■■□□□
KONDITION	■■■■□	■■■■□	■■□□□
STYRKE	■■□□□	■■■□□	■■■■□
KOORDINATION	■■■□□	■■■■■	■■■□□
BALANCE	■□□□□	■■■□□	■■■■□
SMIDIGHED	■■□□□	■□□□□	■■■■■
HUMØR	■■■■■	■■■■□	■■■■□

Holder, der minder om: Zumba Toning, Zumbatomic

Holder, der minder om: Step Latin, Bodystep, Dancestep

Holder, der minder om: Der findes ikke lignende hold.

BOLDHOLD

Træning med stor bold, som er et godt redskab til både at træne alle de indre og yndre muskelgrupper. Der suppleres med balanceøvelser og træningen har fokus på mave- og rygmuskulatur.

PILATES

Træning med fokus på kropsholdning og bevægelseskvalitet samt kontrol af vejrtrækning og stabilisering af kropsstammen. Der arbejdes med bækkenets, skulderbaldenes og nakkens stilling.

HATHAYOGA

En yogaform, hvor man fordyber sig i hver enkelt stilling og holder den i længere tid. Målet er et øge sin kropsbevidsthed og koncentrationsevne samt øge energiniveau og personligt velvære.

	BOLDHOLD	PILATES	HATHAYOGA
VÆGTTAB	■■□□□	■■□□□	■□□□□
KONDITION	■□□□□	■□□□□	■□□□□
STYRKE	■■■■□	■■■□□	■■□□□
KOORDINATION	■□□□□	■■■□□	■■■■□
BALANCE	■■■■□	■■■□□	■■■■□
SMIDIGHED	■■□□□	■■■■□	■■■■■
HUMØR	■■■■□	■■■□□	■□□□□

Holder, der minder om: Core-hold, FitBall.

Holder, der minder om: Bodyflow, Powerpilates.

Holder, der minder om: Poweryoga, Hot Yoga, Bodyflow.

Hvis du vil være en seriøs atlet, så tag din kost og træning lige så seriøst.

TRÆNINGSFOKUS

Farvel til vinkefedt

Slip af med vinkefedtet og bliv 30 % stærkere på kun 8 uger. Vi vil give dig den krop, du altid har blot. På blot 8 uger kan du tabe 2 - 3 kg. rent fedt og blive fast og stærk, specielt når det gælder mave, lår og arme. Styrketræning er nemlig langt mere effektivt end endeløse løbeture og timer på cyklen. Få et unikt træningsprogrom her i bladet, der sikre dig øjeblikkelig resultater og et spejlbillede du kan være stolt af.

Bankovinger, vinkefedt og mormorarme. Ja, kært barn har jo mange navne. Men desværre er de svære at slippe af med! Styrke er meget mere end en sjr når du lægger arm, eller at rive en telefonbog i stykkker. Og lad os være helt ærlige; Hvad skulle du også bruge det til? For kvinder handler styrke om at træne sig til en krop, der er den allerbedste version af sig selv.

En flad mave, faste arme og spændstige lår får tøjet til at sidde en flottere, men den helt store gevinst ved styrketræning er, at du vil føle dig stærkere, energisk og uafhængig. Du kan meget mere i hverdagen, når du træner dine muskler og opbygger en styrke, der lever op til de forventninger, du har til dig selv.

Er du stærk, vil alting føles meget lettere og pludselig bliver det ren barnemad at slæbe fire fyldte indkøbsposer hjem fra brugsen og op på 4. sal, løbe efter bussen og bære rundt på ungerne. Du vil måske opleve, hvordan du så småt begynder at strutte af selvtillid og helt automatisk ranker ryggen, både fordi du er blevet stærkere og fordi du ved, at din krop er i absolut topform.

I løbet af de næste 8 uger, vil du tabe ca. 2 - 3 kg. ren fedt, du vil få en 10 - 20 % stærkere underkrop og en 20 - 30 % stærkere underkrop – vink farvel til vinkefedtet.

Du bliver ingen Schwarzenegger, men styrketræning er et yderst effektivt redskab til at gøre musklerne stærkere og større, så du kan yde mere i hverdagen. Og til med gøre din krop tonet, stram og flot at se på. Du skal ikke bekymre dig om, om du pludselig svulmer op som Arnold Schwarzenegger, og da kvinder har sværere ved at få store muskler, i forhold til mænd (fysikken sætter en naturlig stopper). Derfor er det jo meningsløst, at så mange kvinder kvitter styrketræningen af frygt for at blive for muskuløse og dermed få frataget deres femininitet. Alene kan betegnelsen „At bygge muskler op", få mange kvinder til at vende sig mod løb, spinning og aerobic. Men sandheden er, at hvis du vil ændre forholdet mellem muskler og fedt i din krop, så er styrketræningen dit absolut bedste redskab.

Hvis dit mål er at komme til at se mere tonet ud, vil du ikke udelukkende kunne slanke dig til holdbare resultater. Der skal muskler til før kroppen ser fast og trimmet ud, og har du lidt rigeligt af fedt op kroppen, skal noget af det væk. Styrketræning forbedre din kropssammensætning langt bedre end kredsløbstræning.

Efter tre måneder med tre timers ugentlig cardiotræning (fx. løb), har du tabt ca. 1 - 2 kg. fedt uden at få mere muskelmasse. Styrketræner du i lige så lang tid, har du både tabt 2 - 3 kg. rent fedt og øge din muskelmasse.

> Nu er din tid kommet til at sige farve til bankovingerne.

5 HURTIGE

Vi har spurgt tre af vores medlemmer om deres træning hos +INmotion.

Vi er altid interesserede i at vide, hvordan vores medlemmer har det med at komme i vores centre. Derfor har vi fanget tre af vores medlemmer og bedt dem fortælle lidt om deres træning.

Vi har siden nytår gjort en række forskellige tiltag i alle 30 centre og vi glade for at kunne lukke dørerne op igen den 31.03.2013, hvor vi laver en tur rundt i de respektive centre og fortæller lidt om de nye spændende ting.

Vi vil derfor gerne invtitere alle vores medlemmer til officiel åbningsceremoni den 01.04.2013 fra kl. 11 - 15, hvor der vil blive serveret forfriskninger, en let buffet og et hemmeligt indslag.

Vi har flottet os

Men vi kan allerede nu løfte sløret for nogle af de nye tiltag du kan finde i dit lokale +INmotion center:

» **Sauna.** Du kan glæde dig til en ekstra svedetur efter træning i den nye sauna. Der er en sauna tilgængelig i alle omklædningsrum.

» **Spa-afdeling.** Vi har bygget om og udvidet vores centre med en spa-afdeling. Her kan du bl.a. nyde damp- og boblebad, et iskoldt finsk bad og forkæle kroppen med lækre olier.

» **Cross trainer med tv.** Du skal ikke snydes for alt det gode fjernsyn når du træner, og derfor har vi bestilt helt nye Cross trainerer med indbygget fjernsyn. Og mere end 80 danske og udenlanske kanaler står til din rådighed.

» **24 / 7 fitness.** Næsten! Men vi udvider også vores åbningstider, så du fremover kan træne fra kl. 5:30 om morgenen og helt ind til midnat.

» **Butik.** Vi giver dig muligheden for at købe lækre ting til din træning, og det til en uhørt god pris.

Tine Bodilsen, 23 år.
Medlem af +INmotion siden 2012

Hvor ofte træner du?
Jeg træner ca. 2 - 3 gange om ugen.
Styrketræner du?
Ja, det gør jeg hver gang.
Hvilke hold træner du på?
Jeg er lige startet til Zumba og StepFit Intro.
Hvilke type træning kan du bedst lide?
Jeg er nok mest til holdtræning.
Er du tilfreds med faciliteterne?
Helt sikkert! Det er lækkert med den nye sauna.

Henrik Madsen, 27 år.
Medlem af +INmotion siden 2007

Hvor ofte træner du?
Jeg træner 5 gange om ugen.
Styrketræner du?
Ja, jeg plejer at køre samme program.
Hvilke hold træner du på?
Holdtræning er ikke lige mig.
Hvilke type træning kan du bedst lide?
Klart styrketræning for hele kroppen.
Er du tilfreds med faciliteterne?
Ja, meget! Der er altid de nyeste maskiner.

Ronnie Haarup, 27 år.
Medlem af +INmotion siden 2009

Hvor ofte træner du?
Jeg træner 2 - 3 gange om ugen.
Styrketræner du?
Ja, jeg har et fast træningsprogram.
Hvilke hold træner du på?
Jeg træner ikke på hold.
Hvilke type træning kan du bedst lide?
Jeg er mest til styrketræning for overkroppen.
Er du tilfreds med faciliteterne?
Ja, også selvom der nogen gange er lang kø.

55
60
65
70
75
80
85
90