

Hold dig fit i sommerferien

Sommeren er over os, og det er for alvor tid til at slappe af og nyde varmen. At gå fra at være en aktiv motionsudøver til en aktiv solbader kan imidlertid koste adskillige kilo på badevægten. Mange af os er nemlig ikke klar over at sommeren er farligere end julen i forhold til de ekstra kilo, da den strækker sig over en meget længere periode.

De mange måneders aktive træningstimer i fitnesscenteret skulle helst ikke gå helt op i røg sammen med kullet fra grillbøfferne. Så selvom den står på afslapning ved poolen, så er der råd at hente i forhold til at holde den gode form lidt ved lige.

Selvom du spiser nogenlunde, hvad du plejer, kan en lang sommerferie på langs koste dig adskillige kilo på badevægten. Går du derimod en tur i ny og næ eller spiller frisbee med ungerne på stranden, kan du faktisk holde vægten nogenlunde nede. "Undersøgelser viser, at kondittallet kan falde med helt op til 25 %, hvis du holder kroppen i fuldkommen ro i tre uger. Lidt langsommere går det heldigvis med musklerne. Tre ugers inaktivitet giver et tab på mellem 2-12 % i muskelmasse", siger Brian Overkær, fysioterapeut og konsulent på fitness dk's Elitekoncept. Faktisk er det mænd, der mister styrken hurtigere end kvinder. Derfor bør mændene arbejde på at vedligeholde muskelstyrken, mens kvinderne bør fokusere på kondien under en længere sommerpause.

Træn på rejsen

Selvom feriestedet måske ikke er udstyret med de træningsfaciliteter, som du er vant til, kan du stadig holde dig i form på rejsen. Det vigtigste er dog, at du planlægger dine aktiviteter hjemmefra eller straks, når du ankommer til feriestedet – ellers kan de gode intentioner hurtigt gå i vasken.

"Løb, powerwalking og svømning kan være oplagt, men man skal heller ikke undervurdere det at leje en cykel eller tage en tur i en klassisk vandcykel. Det handler om at komme ud og bruge kroppen aktivt. Er man på storbyferie kan det måske være svært at komme ud og løbe, så her kan det også være en mulighed at snuppe nogle hurtige øvelser på gulvet på hotelværelset eller i campingvognen", siger trænings- og slankeekspert i fitness dk, Sigrid Linnea Sommer og foreslår, at man evt. får et par tips fra sin træningsvejleder med på ferie.

Følg disse simple råd og hold din form ved lige – hele sommeren:

- Det er ok at skære ned på træningen, men undgå at stoppe helt. 1-2 gange om ugen kan være nok til at holde formen ved lige i en kortere periode. Hold fx motivationen oppe sammen med andre på de udendørs løbehold i sommerperioden.
- Tag korte, intensive træningspas. Løb fx korte ture i højt tempo.
- Svøm i pool, sø eller hav. 20 minutter er nok til at udfordre din krop.
- Gå nogle lange ture.
- Træn om morgenen inden det bliver for varmt.

Meld dig ind i dag, og få 30 dages træning til 0 kr.

Meld dig ind online eller i et af fitness dk's 36 centre, så får du netop nu 30 dages træning med i købet til 0 kr. Ved indmeldelse betales 299 kr. for startpakken, som bl.a. inkluderer to møder med en træningsvejleder. Møderne kan bookes i receptionen, når du henter dit medlemskort. Læs mere om tilbuddet på www.fitnessdk.dk