



Trening på Ellipsetrener, Crosstrainer

Generelt om Ellipsetrening

Ellipsetrening er bevegelsesmessig en mellomting mellom løping, sykling og langrenn. Treningen innebærer en mykere bevegelse uten støtene som regulær løping gir. Styrkeeffekten blir noe mindre enn ved sykling, men du får i tillegg brukt overkroppens muskler aktivt. Ved ellipsetrening er det først og fremst kondisjonen som kan bedres. Den jevne myke bevegelsen gir moderat muskelbelastning og liten slitasje på ledd m.m., noe som er gunstig for restitusjonstrening og opptrening etter skader.

Trening kan gjennomføres ved å følge et planlagt manuelt styrt belastningsmønster eller gjennom de ulike belastningskurvene (jevnt økende motstand gjennom økten, mange korte økninger i motstanden i løpet av økten osv.) som de forhåndsinnstilte programmene i computeren byr på. I disse programmene kan du også velge fra lett til tungt nivå dvs. hvor lavt/høyt belastningskurven skal ligge.

Lengden på treningsøkten og belastningen underveis vil avhenge av hva du ønsker å trene (kondisjon, styrke eller begge deler) og hvor godt trent du er. Pulsregistrering er et nyttig hjelpemiddel for å sikre at du trener med riktig intensitet. Ellipsemodellene til Sportsmaster har håndpuls, men det er fullt mulig å bruke pulsbelte som kommuniserer med computeren hvis du ønsker det (pulsmottaker kan kjøpes som tilleggsutstyr).

Du kjenner best hvilken form du er i og hva du ønsker å få ut av treningen. Vi vil derfor kun gi generelle treningsforslag, så blir det opp til deg å finne de programmene og den belastningen som passer dine ambisjoner.

Forslag til ukesplan

- Nybegynnere: **Mål:** Komme i gang med regelmessig trening og forbedre grunnkondisjonen.
Trening: 2-3 dager i uken, 10 minutter meget lett oppvarming, deretter 15 minutters trening hver gang.
Puls: Pulsen bør ligge på 50-60 % av maksimalpuls (se generelt om trening). Prøv deg frem og varier gjerne mht tempo og valg av program. Etter 6-8 uker vil du ha forbedret kondisjonen din og treningen føles lett. Du kan nå øke med 1 treningsdag/uke eller øke belastningen og følge treningsforslagene for "Noe trent"
- Noe trent : **Mål:** Finne en treningsrytme og belastning som bevarer (og helst forbedrer ytterligere) muskelkondisjon og hjerte/lungekapasiteten.
Trening: 2-4 dager/uke med veksling mellom korte og lengre treningsøkter. Oppvarming 10 min., deretter 20 minutter (kort) / 30 minutter (lang) treningsøkt. Avslutt gjerne med 10 minutter med lett belastning.
Puls: Velg et pulskontroll program for å styre belastningen/ intensiteten. Trener du langøkt bør pulsen holder seg på ca 60-70 % av din antatte maksimalpuls og det kan du kontrollere gjennom programmet THR (target heart rate). På kortøktene kan du gjerne øke frekvensen (tempo) og velge et variert program med noe mer belastning en den du har på langkjøringen; puls 70-80 % av maksimalpuls. Du vil merke at formen blir bedre, og etter 8-10 uker vil du normalt kunne øke treningsmengden og følge programmet under "Godt trent" hvis du er motivert for mer trening.
- Godt trent : **Mål:** Opprettholde/forbedre muskelkondisjon og hjerte/lungekapasiteten.
Trening: 3-4 dager i uken, gjerne også 5 hvis motivasjon og lyst er der. Oppvarming 10 min.,

deretter 20 – 45 minutter hver gang. Her gjelder det samme som for gruppen "noe trent". Stikkord: variasjon i treningslengden og i valgene av intensitet (tempo) og programforløp. Prøv deg frem og finn de programmene / belastningsendringene som passer best for deg og det treningsutbyttet du er ute etter. **Puls:** Kortøktene skal være anstrengende og pulsen ligger på 70-85 % av maksimalpuls. Langøktene derimot skal være lettere og pulsen bør her ligg i området 60-70 % av maks. puls. Igjen er pulsprogrammet THR et godt hjelpemiddel.

Generelt : Veksling mellom ellipsetrening med (a) "stavgang" hvor armene brukes bevisst kraftig, (b) normal fordeling av arm og beinbruk og (c) ellipsetrening med kun beinbruk (hold på det midtre håndtaket som ikke er i bevegelse) kan være gunstig hvis du kjenner deg sliten eller vil ha variasjon. En indikasjon på formen får du gjennom RECOVERY programmet som du aktiverer når økten er ferdig