

Din bedste trænings-makker

Leder du efter en makker, der er nem at holde aftaler med? Så er en app måske lige noget for dig

Med en fitness-app kan du både træne varieret og effektivt. Derfor har jeg lavet en guide til dig, der har svært ved at finde lysten til træningen eller måske holde motivationen i gang. Det kan også være, du blot er interesseret i noget inspiration til dit næste træningspas.

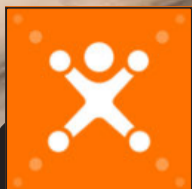
En applikation kan hentes til smartphones i iTunes, eller hvor du nu henter dine apps til telefonen. Nogle guider er på engelsk, og andre på dansk, men fælles for dem er, at de kan give dig værktøjet til alle tiders workout.

Her er seks af mine favoritter – de er alle gratis, og de kan hentes til både iPhone og Android-telefoner.



Ekstra Bladet GO'KROP

KIRA EGGERTS er uddannet kostvejleder og personlig træner med specielt fokus på vægttab hos børn og voksne. Indehaver af Kurbadet Fitness by Kira og Symbion Fitness by Kira. Lever vegansk/vegetarisk og har gjort det i 15 år. Blog: www.dkira.com



FITNET

1 Få feedback på din træning. Her er en app, der både hjælper dig med træningen og også kan holde øje med, om du udfører øvelserne korrekt. Det gør den via kameraet i telefonen. Appen skal nok fortælle dig, om du gør noget forkert, og det er en stor fordel, hvis du træner hjemme og føler dig usikker i øvelserne. I den situation kan du sikkert også få glæde af de cirka 200 træningsvideoer, du kan finde på appen. Mangler du en coach? Jamen, heldet er med dig, for sådan en er også at finde på Fitnet.

FITNESS
WORLD

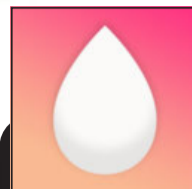
FITNESS WORLD

2 Fitness World, fitnesscenterkæden, har sin egen app. Her kan man melde sig på og fra hold naturligvis, men man kan også følge nogle indlagte træningsprogrammer, hvilket gør det nemmere at få trænet seriøst. Rigtig mange tager i fitnesscenter med gode intentioner, men af forskellige årsager bliver de distraheret og går direkte mod løbebåndet! Fint nok, men løbebånd træner ikke overkrop. Har du lyst til at tracke din udvikling, kan du via telefonen logge ind på dine kropsanalyser, som også kan tages i en del fysiske centre. Det kan være en god idé at gøre jævnlige, da man ofte kan være usikker på, om man nu også får det ud af træningen, man bør eller ønsker. Med en kropsanalyse kan man måle fedt, muskler, væske og bmi. Ud over at hjælpe dig med din træning kan appen også motivere dine venner, når du deler dine træningsresultater. Det kan helt sikkert være en rigtig god motivationsfaktor for både dig og dem!



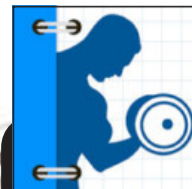
7 MINUTE WORKOUT

3 Denne app bruges af rigtig mange mennesker – over hele verden! Det er en app, der giver dig hård træning på meget kort tid. Syv minutter lyder jo af ingenting, men har man først prøvet, vil man også synes, at det er helt fint med bare syv minutter! Man laver 12 forskellige øvelser på syv minutter, og de er alle lavet til, at man kun skal bruge sin egen kropsvægt.



SWEAT

4 Kayla Itsines, kvinden bag Sweat-appen, er en populær dame, og jeg kan godt se hvorfor. Hendes evne til at nå ud til mange forskellige mennesker skal man ikke tage fejl af, og det ses tydeligt på engagementet hos hendes mange fans. Hendes app er både gennemtænkt og gennemført. Masser af træning, motivation, tips og artikler. Desuden kan du få en reminder på mail, når der er mere træning eller nye opskrifter klar til dig. Også til vegetarer og veganere. Appen henvender sig mest til kvinder, men mænd kan sagtens få glæde af de mange kostråd og de mange artikler om træning. For kvinder er det et plus, at der er et helt segment dedikeret til efterfødsel, ligesom der er fokus på yoga og kort og effektiv træning (28 min.). Der er også flere udfordringer, og man kan tracke sin træning på sit Apple-ur. Du kan også finde fint detaljerede træningsvideoer.



FITNESS BUDDY

5 Her er appen for de mere øvede. Med over 1500 øvelser og 1000 videoer kan du finde masser af inspiration til næste træning. Du kan tracke din træning via en kurve, hvis du i den dertil indrettede træningsdagbog skriver, hvad du træner, hvor mange sæt, hvor mange gentagelser og hvor meget belastning. Det vil give dig et ret præcist billede af din udvikling. Appen er for de lidt mere nørdede, så er du ikke til at føre nøje log over træningen, interesserer du dig ikke for at lære en masse nye øvelser at kende, og ser du dig selv have travlt til at gå i dybden, skal du nok ikke vælge Fitness Buddy.



TRÆN MED FORSVARET

6 En af de bedste apps. Vælg et program, der passer til din form, og herefter får du et otte ugers program, du skal følge. Du kan også vælge at tage en test, som vurderer din form, ved at lave en styrke- og kondit-test, og derefter sender appen dig et mere skræddersyet program. Øvelserne er forklaret, så det er lige til at gå til. Mange er glade for appen, fordi den går til potten og er en god blanding af både kondition og styrke. Og fordi der er sat fokus på brugervenlighed.

Uanset om du træner i et fitnesscenter eller hjemme på stuegulvet, kan det være godt at have selskab og støtte.
PRIVATFOTO