

HIIT med en app

En træningsapp kan ligesom en træningsmakker være en stor motivationsfaktor. Få her eksempler på app, der kan passe bedst til dit behov og temperament:



10-20-30 - Indstil appen til det ønskede antal 10-20-30-moduler, modulernes længde og pausefid, og du er klar til at løbe. Appen guider dig med stemme, lyd og vibration igennem intervaltræningen, så du får det maksimale ud af løbeturen. Den er gratis, men du kan ikke samtidig lytte til musik.



InterWalk - Udviklet af danske læger og forskere i samarbejde med Diabetesforeningen. Den skræddersyr automatisk et brugertilpasset intervalprogram til dig, hvor du skiftevis skal gå langsomt og hurtigt i tre minutter. Du bidrager samtidig til et forskningsprojekt, som skal give ny viden om motionseffekterne på helbred og sundhed. Derfor skal du også angive dit cpr-nr. En app, der er yderst velegnet nybegyndere, som måske skal starte med intervalgang tre gange ti minutter om ugen.



Seconds - Interval Timer for HIIT- Én af de mest populære træningsapps til intervaltræning. Foruden at bruge de intervalprogrammer, der følger med, kan man nemt sætte sine egne intervaller op. Det er også nemt at integrere sin egen musik og vælge særlige lydbeskeder, når det er tid til pause osv. Den koster 39 kroner, og vælger man gratis-versionen, skal man selv oprette programmet hver gang. Kun til iOS (apple).



Tabata Trainer - Kør 20 sekunder interval og hold 10 sekunder pause. Gør det otte gange, og du har gennemført en Tabata. Det er en populær intervalmetode, da den er effektiv og simpel. Er man glad for at udføre forskellige Tabata-intervaller - f.eks. både kondition (som løb eller cykling) og styrke (som squat, planke og armstræk) - vil man elske denne. Den er oplagt til cirkeltræning (HICT), hvor man udfører fire til otte forskellige øvelser. Kun til iOS og koster 16 kroner.



7 minute workout - HIIT kan også udføres som øvelser. Men husk fokus på stabilitet og god teknik i udførelsen. Det er vigtigere, særligt i starten, end intensiteten. Hver af de 12 øvelser skal laves i 30 sekunder med 10 sekunder pause. Kombinér det med fordel, med en af ovenstående metoder, f.eks. udendørs løb eller cykling, afsluttende med øvelserne derhjemme.