

DER ER TO VEJE TIL AT LØBE SIG SLANK. **HVILKEN PASSER DIG?**

LØB DIG SLANK

Løb
er et godt
redskab til
vægttab, hvis
du træner
rigtigt.

Vil du tabe dig med løb, findes der grundlæggende to veje, du kan følge. Den ene vej går via lange, rolige træningspas. Den anden er noget mere sveddrivende og går via højintense, men ultrakorte træningspas. Se, hvad der passer til dig.



Vejen her går via mange lange løbeture i roligt tempo. **Vælg den, hvis du har døjet med skader, har tid nok og sætter pris på mange timer i dit eget selskab.** Vejen er også god, hvis du træner frem mod en lang distance som fx maraton.

LANGT & LANGSOMT

VEJ 1

VEJ 2

KORT & HÅRDT

Vejen her handler om korte og hårde intervaller. Du skal have et solidt bentøj, der ikke bare lige bliver skadet, og du skal kunne presse dig selv og holde af 'smagen af blod'. **Valget af denne vej er for dig, der vil have træningen hurtigt overstået.**

Løbetræning kan være et fremragende slankeredskab. Men en flittig indsats i løbeskoene er dog ingen garanti for vægttab. Flere undersøgelser viser et endog meget beskedent udbytte på vægten, når der bare trænes løs.

Årsagen er ikke, som mange går og tror, at øget muskelmasse slører vægttabet. Det, som derimod spænder ben for vægttabet, er slet og ret appetitreguleringen, der ryger opad sammen med træningsindsatsen. Det vil ganske enkelt sige, at du føler dig mere sulten, når du har løbet, og at du derfor spiser mere – ofte svarende til træningens forbrændte kalorier. Og så er du reelt lige vidt eller måske ligefrem dårligere stillet. Der er nemlig forsøg, hvor deltagerne direkte overkonsumerer i timerne efter træning og dermed tager på i stedet for at komme dellerne til livs.

Fællestrækket i de forsøg, hvor træningen viste sig at være uden effekt eller decideret modarbejdede målet om vægttab, var træningsintensiteten. Det har kastet lys over noget, som du med fordel kan tage med, når du skal finde ud af, hvordan løb skal understøtte vægttabet, nemlig at kroppens appetitregulering responderer meget forskelligt, alt efter hvor hurtigt du løber.

Drop det mellemhårde tempo

Flere faktorer er på spil, men en af de helt afgørende er, hvilket 'brændstof' du bruger løs af, når du løber. Ved mellemhårdt tempo – den slags, som de fleste løbere tyr til, når de lige skal hakke en hurtig tur af efter fyraften – leveres stort set al energien fra afbrænding af store mængder kulhydrat. Dette er der som udgangspunkt ikke noget galt i, for kulhydraternes energi er nem at udnytte. Og især ved opskruet tempo, hvor iltforsyningen begynder at være et problem, favoriserer kroppen helt automatisk de letomsættelige kulhydrater.

Det er smart, hvis det handler om at løbe en 5-10-km så hurtigt som muligt. Men det er usmart, hvis du vil tabe dig med løb. Kroppens kulhydratdepoter er

nemlig ret begrænsede, og efter 45-60 minutters løb har du gjort et gevaldigt indhug i dem. Da kulhydrat ikke kun forsyner musklerne med energi, men også er det brændstof, hjernen kører på, svarer kroppen derfor igen med en voldsom hunger, der skal sikre, at kulhydratbalancen genoprettes.

Roligt løb

Helt anderledes forholder det sig, når du reducerer tempoet og løber langt og roligt. Her er der masser af iltoverskud, og derfor henter kroppen energien fra de nærmest udtømmelige fedtdepoter. Og fordi fedtdepoterne selv hos meget slanke mennesker er næsten udtømmelige, medfører det stort set ingen sultrespons. Resultatet er, at hvis tempoet har været afslappet, er det således også i timerne efter træning ret nemt at holde sig fra køkkenets fristelser.

HIIT er genvejen

En ulempe ved fedtforbrændende træning er, at løbeturene tager tid. Samtidig kan det være kedeligt at tusse derudad i et mildt sagt adstadigt tempo.

Heldigvis er der et markant anderledes alternativ – nemlig hidsig sprinttræning, også kendt som HIIT (high intensity interval training).

Når du brænder helt igennem i korte sekvenser, går kroppen over til at hente energien fra anaerobe (ikke iltkrævede) processer. Disse trækker meget lidt på kulhydratdepoterne, og derfor er konsekvensen, at appetitten holder sig i ro. Så samtidig med at du har givet konditionen et kæmpe boost, forbrændt en del kalorier og tilmed

kan glæde dig over, at efterforbrændingen fortsætter med at banke derudad, kan du se frem til, at sprinttræningen understøtter ønsket om vægttab.

I den forstand er sprintbaseret træning et fornemt alternativ til den anden yderlighed i form af lange, rolige ture.

Men hvad skal du så vælge? Ja, det beror langt hen ad vejen på, hvordan du er rent fysisk og temperamentsmæssigt. På de følgende sider guider vi dig til det optimale valg. □

“Mellemhårdt tempo gør dig sulten og får dig til at spise mere, end du har forbrændt.”

Perfekt, hvis du har haft problemer med løbeskader.

Kan bruges inden for træningsformer som løb, roing og cykling.

1. VEJ: LANGT & LANGSOMT

Holder du intensiteten nede, er der masser af overskud til, at kroppen kan favorisere fedtforbrændingen. Kulhydratdepoterne, som især hjernen værner nidkært over, skånes derimod. Det giver kontant bonus i form af en yderst beskedent appetitstigning efter træning.

Fordele og ulemper ved den lange, langsomme vej

- +** Lav appetitpåvirkning
- +** Overskud til at nyde turen
- +** Kort restitutionstid
- +** Træner den muskulære udholdenhed
- Længere træningstid end ved opskruet tempo
- Træningen kan opleves monoton og kedelig
- Løfter kun konditionen i beskedent omfang
- Kan være svær at udføre sammen med andre

VEJ 1

VEJ 2

2. VEJ: KORT & HÅRDT

Bortset fra opvarmningen er der ikke ro over træningen, som består af korte, lynhurtige intervaller. Her forbruges så få kulhydrater, at du stort set ikke udvikler sult. Lige efter træning kan du endda opleve totalt fravær af appetit, fordi kroppen behøver tid til at fordøje den intensive træningsbelastning.

Fordele og ulemper ved den korte, hårde vej

- +** Træningen er afvekslende og fokuseret
- +** Kort træningstid
- +** Konditallet og syretolerancen drøner højt til vejrs
- +** Nem at udføre sammen med andre, uanset styrkeforholdet
- Udholdenheden trænes minimalt
- Træningen er hård for kroppen
- Det kræver topmotivation at levere den påkrævede intensitet

Kan du svare
ja til mindst
**4 ud af disse 5
spørgsmål**, så pas-
ser den lange vej
til dig ...

Er det noget **for** dig?

- Du har generelt god tid til træning, også i hverdagene.
- Du holder af lange ture i adstadigt tempo.
- Du træner typisk for dig selv.
- Du hader at spille tid på langvarig opvarmning.
- Du er mere til halvmaraton og maraton end til 5- og 10-km-konkurrencer.

VEJ 1



3 nøglepas til den lange, langsomme strategi

LSD (long slow distance): Lyder som et syretrip, men dækker over en lang tur i meget roligt tempo. Distancen skal være mindst en halv gang længere end din sædvanlige tur, mens tempoet er 5-km-tempo plus halvandet minut.

Gå-løb: Varighedsture, hvor du veksler mellem gang og løb, fx i forholdet 1:5. Fordelen er, at du kan tilbagelægge ganske anseelige distancer, fordi de små gåpauser holder benene friske. Samtidig er det lettere at holde tempoet nede, når løbeturen deles op.

Fasthiking: Det er et fænomen, som typisk forbindes med alpine miljøer. Her bæres der på ultralet udstyr, de tunge vandrestøvler erstattes af lette trailsko, og der gås til. Princippet kan sagtens overføres til hjemlige forhold, hvor du begiver dig ud i naturen og går en lang gåtur i opskruet tempo. Søg gerne ud på udfordrende stier, hvor der lejlighedsvis skal hoppes og springes, kravles og balanceres. Det forstærker blot eventyret.

FÅ FLERE
TIPS OG
PROGRAMMER
HER:
aktivtræning.
dk/langt

VEJ 2

Kan du svare
ja til mindst
**4 ud af disse 5
spørgsmål**, så
passer HIIT-vejen
til dig ...

Er det noget **for** dig?

- Du elsker at fyre den af til træning.
- Du har et robust bentøj og er uden skader.
- Du spenderer gerne tid på opvarmning for at kunne fyre den af bagefter.
- Du foretrækker kort og hårdt frem for langt og roligt.
- Du vil gerne have træningen overstået.



3 nøglepas til HIIT-vejen

Tabata-intervaller: De udgør et efterhånden klassisk træningspas, hvor du skiftevis sprinter 20 sekunder og jogger 10 sekunder. 10-15 gentagelser af den slags, og du er godt mærket.

Bakkeintervaller: Vælg en bakke med moderat hældning, og fyr den helt af over en strækning på 50 meter. Brug armene aktivt, og løb med forcerede knæløftninger, så hvert skridt fyrrer dig godt op ad bakken. Bakken stiller ekstra krav til kroppen.

Trappetræning: Læg turen forbi en stejl trappe, og fyr en serie trappointervaller af. Arbejd på at holde en høj kadence ved at tage hvert eneste trin og lade benene arbejde som trommestikker.

FÅ FLERE
TIPS OG
PROGRAMMER
HER:
aktivtræning.
dk/hiit



Kombinér dig til større succes

Vi har ridset fronterne klart op her i artiklen, fordi det er helt og aldeles legitimt at vælge den strategi, der passer netop dig bedst.

Vil du for alvor fyre op for vægttabet, samtidig med at både kondition og udholdenhed hamres i vejret, så kan du med fordel kombinere de to træningsprincipper hen over ugen.

Det giver dig det bedste fra begge verdener og gør samtidig træningen sjov og afvekslende. Placér fx to gange HIIT i løbet af hverdagene, og snup så en lang, rolig tur i weekenden. Har du tid og overskud til mere, kan du krydre ugen med en masse kortere løbeture i roligt tempo. Men husk i så fald, at turene skal holdes nede i længde og intensitet, så de får karakter af aktiv restitution - ikke træning. Som bonus kan du glæde dig over, at hver eneste ekstra løbet km smelter 10-15 gram fedt af.



Du kan sagtens spise dig mæt ved hvert måltid og stadig tabe dig. Men det kræver, at du skruer op for grønsagerne.

SÆT FART PÅ VÆGTTABET

Selv den bedste træning spiller fallit, hvis du efter løbeturen belønner dig selv for træningsindsatsen med fløde kager og cola. De beskrevne træningspas har en kæmpe fordel ved kun at påvirke sulten i beskedent omfang, men du skal stadig tænke over din kost, hvis du vil sætte fart på vægttabet.

Husk på, at selv den bedste træning stadig betyder lang vej til vægttab. Løber du 40 km om ugen, tager det 3-4 uger at smide et kilo fedt. Det tal kan du let fordoble eller tredoble med nogle simple kostjusteringer. Her er lidt fif:

» **Skær ned på stivelseskilder.** Begge træningstyper begrænser kulhydratbehovet, og derfor kan du roligt skære ned på ris, pasta og brød. En god rettesnor er at sammensætte et hovedmåltid af én håndfuld stivelse, to håndfulde proteiner fra kød, fisk eller fjerkræ samt to til tre håndfulde grønsager.

» **Lug ud i de tomme kalorier.** For rigtig mange er det ikke måltiderne, der bremser vægttabet (eller feder). Det er derimod alt det stads, der ryger ind rundt om måltiderne. Slik, kager, chips,

sodavand, vin, frugt, fastfood. Hold igen her - begræns det fx til weekenden.

» **Spis af en mindre tallerken.** Vi 'spiser' med øjnene, og når måltidet syner stort uden at være det, så bliver vi mætte for færre kalorier. Gør det til en vane at spise af en frokosttallerken frem for den store middagstallerken. Prøv desuden at nøjes med en enkelt portion, eller snup som minimum en lille pause mellem portionerne.

“Tænker du over, hvad du spiser, kan du fordoble eller tredoble dit vægttab.”

» **Tyg grundigt på maden.** Jo mere du skal tygge, jo mere sætter du gang i produktionen af appetit-sænkende hormoner. Samtidig forlænger alt det tyggearbejde måltidet, og det giver hjernen bedre tid til at registrere mæthedssignalerne. Favorisér madvarer med grov struktur, fx fuldkornsprodukter og grove grønsager. De skal tygges mere.

» **Vær nærværende.** Det er vigtigt at mærke efter sin sult og mæthed. Distractioner som TV, aviser og samtale flytter fokus fra mæthedssignalerne under måltidet. Skab derfor rolige omgivelser, når du spiser, og smag, duft, mærk og se på maden.