

DU KAN GJØRE DET PÅ TO MÅTER.
HVA PASSER FOR DEG?

LØP DEG SLANK

Løping
kan hjelpe
deg ned i vekt
hvis du trener
riktig.

Vil du ned i vekt med løpetrening, finnes det i utgangspunktet to veier å følge. Den ene går via lange, rolige treningsøkter. Den andre får frem svetten og inneholder høyintensive, men ultrakorte, økter. Finn ut hva som passer for deg.



Her handler det om mange løpeturer i rolig tempo. **Velg denne metoden hvis du har slitt med skader, har nok tid og liker mange timer i ditt eget selskap.** Den egner seg også hvis du trener mot en lang distanse, for eksempel maraton.

LANGT & LANGSOMT

VEI 1

VEI 2

KORT & HARDT

Denne metoden byr på korte og harde intervaller. Du må vite at bena tåler litt, og at du klarer å presse deg og ikke er redd for litt blodsmak. **Velg den hvis du vil gjøre unna treningen raskt.**

Løpetrening kan være en utmerket metode når du vil ned i vekt. Men du har ingen garanti for å bli slankere selv om du trener iherdig. Flere undersøkelser viser faktisk at det gir beskjeden effekt på ekstrakiloen når man bare trener i vei.

Det skyldes ikke at økt muskelmasse tilslører vekt tapet, slik mange tror. Det som derimot spenner ben for prosjektet, er rett og slett appetittreguleringen. Når du trener mye, får du større appetitt. Det vil ganske enkelt si at du føler deg mer sulten etter at du har løpt, og derfor spiser du mer – og det kan ofte tilsvare de kaloriene du har forbrent og vel så det. Da er du like langt, eller til og med dårligere stilt. Det er nemlig gjort forsøk som viser at deltakerne faktisk overkonsumerer i timene etter trening og dermed legger på seg i stedet for å bli kvitt ekstrakiloen.

Fellesnevneren i de forsøkene der treningen viste seg å være uten effekt eller faktisk motarbeidet målet om å gå ned i vekt, var treningsintensiteten. Det har kastet lys over noe du med fordel kan ha i bakhodet når du skal finne ut hvordan løping kan hjelpe deg med å bli kvitt noen kilo, nemlig at appetittreguleringen arter seg svært forskjellig alt etter hvor fort du løper.

Glem halvhardt

Det er mange faktorer inne i bildet, men noe av det viktigste er hva slags ”drivstoff” du bruker når du løper. Ved middels hardt tempo – den farten de fleste tyr til når de skal ta en rask løpetur etter jobb – henter kroppen nesten all energien ved å forbrenne store mengder karbohydrater. I

utgangspunktet er det ikke noe galt i det, for energien i karbohydratene er lett å utnytte. Og spesielt ved høyt tempo, der oksygentilførselen begynner å bli et problem, favoriserer kroppen helt automatisk de lettomssettelige karbohydratene.

Det er lurt hvis det handler om å løpe 5–10 kilometer så fort som mulig. Men det er ikke lurt hvis du vil bruke løpetreningen som et middel til å gå ned

i vekt. Karbohydratlagrene i kroppen varer nemlig ikke evig, og etter 45–60 minutters løpetrening har du gjort et stort innhugg. Ettersom karbohydratene ikke bare forsyner musklene med energi, men også er et drivstoff hjernen trenger, svarer kroppen derfor med en voldsom sult som skal sikre at du fyller opp lagrene igjen.

Rolig løping

Når du setter ned farten og løper langt og rolig, forholder det seg derimot helt annerledes. Kroppen kjører med stort oksygenoverskudd, og dermed kan den hente energi fra fettlagrene, som er nærmest utømmelige, selv hos svært slanke mennesker. Det oppstår dermed ingen sultrespons, og resultatet er at hvis tempoet har vært avslappet, er det lettere å holde seg unna kjøleskapet selv i timene etter trening.

HIIT er snarveien

En ulempe ved fettforbrennende trening er at løpeturene tar tid. Samtidig kan det være kjedelig å drunte av gårde i mildt sagt makelig tempo.

Heldigvis finnes det et ganske annet alternativ, nemlig høyintensive intervaller, også kjent som HIIT (high intensity interval training).

Når du gir alt du har i korte sekvenser, går kroppen over til å hente energi fra anaerobe (ikke oksygenkrevende) prosesser. De tærer svært lite på karbohydratlagrene, og det betyr at appetitten

holder seg i ro. Så samtidig som du har gitt kondisjonen et kjempeløft, forbrent en del kalorier og til og med kan glede deg over at etterforbrenningen gir deg drahjelp, kan du se frem til at spurttreningen hjelper deg

med å gå ned i vekt.

Slik sett er intervallbasert trening et godt alternativ til den andre ytterligheten, de lange, rolige turene.

Men hva skal du da velge? Svaret avhenger i stor grad av hvordan du er bygd rent fysisk, og hva slags løpetemperatur du har. På de neste sidene finner du all kunnskapen du trenger for å kunne velge det som fungerer best for deg. □

”Middels hardt tempo gjør deg sulten og får deg til å spise mer enn du har forbrent.”

Perfekt hvis du har hatt problemer med løpeskader.

Kan brukes i treningsformer som løping, roing og sykling.

1. VEI: LANGT & LANGSOMT

Holder du intensiteten nede, har kroppen masse overskudd til å prioritere forbrenningen. Karbohydratlagrene, som spesielt hjernen våker nidkjært over, blir derimot skånet. Det betyr at appetitten øker svært lite etter trening.

Fordeler og ulemper ved den lange, langsomme veien

- + Liten appetittpåvirkning
- + Overskudd til å nyte turen
- + Kort restitusjonstid
- + Trener den muskulære utholdenheten
- Lengre treningstid enn ved høyt tempo
- Treningen kan oppleves som monoton og kjedelig
- Løfter kondisjonen bare i beskjedent omfang
- Kan være vanskelig å utføre sammen med andre

VEI 1

VEI 2

2. VEI: KORT & HARDT

Bortsett fra oppvarmingen er det ikke ro over treningen, som består av korte, lynraske intervaller. Du forbruker så lite karbohydrater at du nesten ikke blir sulten. Rett etter trening kjenner du deg kanskje ikke sulten i det hele tatt fordi kroppen trenger tid til å fordøye den harde belastningen.

Fordeler og ulemper ved den korte, harde veien

- + Treningen er variert og fokusert
- + Kort treningstid
- + Kondisjonen og melkesyre-toleransen går rett til topps
- + Lett å utføre sammen med andre, uansett styrkeforhold
- Utholdenheten trenes minimalt
- Treningen er tøff for kroppen
- Du må være toppmotivert for å yte den nødvendige intensiteten



Svarer du ja på minst 4 av disse 5 spørsmålene, passer den lange veien for deg.

Er det noe for deg?

- Du har generelt god tid til trening, også på hverdagene.
- Du liker lange turer i rolig tempo.
- Du trener som regel alene.
- Du hater å bruke tid på langvarig oppvarming.
- Du trives bedre med å løpe halvmaraton og maraton enn 5- og 10-kilometer.

VEI 1

3 nøkkeløker når du vil løpe langt og langsomt

LSD (long slow distance): Høres ut som en syretripp, men er rett og slett en lang tur i svært rolig tempo. Distansen må være minst en halv gang lenger enn den vanlige turen din, og farten er 5-kilometer tempo pluss halvannet minutt.

Gå og løp: Varighetsturer der du veksler mellom gange og løping, for eksempel i forholdet 1 : 5. Fordelen er at du kan tilbakelegge ganske lange distanser fordi de små gåpausene holder bena friske. Samtidig er det lettere å holde farten nede når du deler opp løpeturen.

Fasthiking: Det er et fenomen som gjerne forbindes med alpine miljøer. Man har ultralett utstyr, og de tunge fjellstøvleene er byttet ut med lette terrengsko – og så er det bare å gå. Du kan fint gjøre det der du bor og finne et egnet sted i naturen der du kan gå i raskt tempo. Velg gjerne utfordrende stier der du kan både hoppe, krype og balansere. Det forsterker bare eventyret.

FÅ FLERE
TIPS OG
PROGRAMMER
HER:
aktivtrening.
com/langt

VEI 2

Svarer du ja på minst 4 av disse 5 spørsmålene, er HIIT-metoden for deg.

Er det noe for deg?

- Du elsker å gi gass når du trener.
- Du har sterke ben og er skadefri.
- Du bruker gjerne tid på oppvarming for å kunne gi alt du har etterpå.
- Du foretrekker kort og hardt fremfor langt og rolig.
- Du vil gjerne ha treningen foverstått.



3 nøkkeløker når du vil løpe fort

Tabata-intervaller: De er etter hvert blitt en klassisk treningsøkt der du vekselvis spurter i 20 sekunder og jøgger rolig i 10 sekunder. 10-15 repetisjoner, og du har fått kjørt deg godt.

Bakkeintervaller: Velg en bakke med moderat stigning, og spurt cirka 50 meter opp. Bruk armene aktivt, og løp med dynamisk fraspark, slik at hvert skritt hjelper deg oppover. Bakken stiller ekstra krav til kroppen.

Trappetrening: Finn en bratt trapp, og kjør en serie trappintervaller. Prøv å holde høy kadens ved å ta hvert eneste trinn, og la bena gå som trommestikker.

FÅ FLERE
TIPS OG
PROGRAMMER
HER:
aktivtrening.
com/hiit



Få det beste fra to verdener

I denne artikkelen har vi trukket opp frontlinjene, for det er helt legitimt å velge den strategien som passer best for deg.

Men vil du sette ekstra fart på vekttapet og samtidig øke både kondisjonen og utholdenheten, kan du med fordel kombinere de to treningsprinsippene i løpet av uken. Det gir deg det beste fra begge verdener og gjør samtidig treningen morsom og variert. Legg for eksempel inn to HIIT-økter i løpet av ukedagene, og ta en rolig langtur i helgen. Har du tid og overskudd til mer, kan du krydre uken med en rekke kortere løpeturer i rolig tempo. Men husk i så fall at turene må holdes nede i lengde og intensitet, slik at de får karakter av aktiv restitusjon, ikke trening. Bonusen er at hver eneste ekstra kilometer du løper, smelter 10–15 gram fett av sidebena.



AKTIVTRENING.COM



Du kan spise deg mett ved hvert måltid og likevel gå ned i vekt, men det krever at du øker inntaket av grønt.

RASKERE NED I VEKT

Selv den beste treningen er forgyeves hvis du belønner innsatsen med cola og skolebrød etterpå. De treningsøktene vi har beskrevet her, har den store fordelene av de påvirker sulten i liten grad. Men du må fortsatt tenke over kostholdet hvis du vil sette fart på vekttapet.

Husk at selv om du trener aldri så bra, tar det tid å gå ned i vekt. Løper du 40 kilometer i uken, tar det tre-fire uker å bli kvitt én kilo fett hvis du ikke endrer kostholdet. Det tallet kan du lett doble eller tredoble med noen enkle kostholdsjusteringer. Her er et par råd:

» Kutt ned på stivelseskilder.

Begge trenings-typene begrenser karbohydratbehovet, og derfor kan du trygt kutte ned på ris, pasta og brød. En god rettesnor er å sette sammen et hovedmåltid av én neve stivelse, to never protein fra kjøtt, fisk eller fugl samt to-tre never grønnsaker.

» **Fjern tomme kalorier.** For mange er det ikke måltidene som bremser slankeprosjektet (eller gjør deg fetere). Det er derimot alt det man småspiser mellom måltidene. Godteri, kaker, potetgull, brus,

vin, frukt og gatekjøkkenmat. Vær forsiktig, og begrenskosen til helgene.

» **Spis av en mindre tallerken.** Vi "spiser med øynene", og når måltidet ser stort ut uten å være det, blir vi mette av færre kalorier. Gjør det til en vane å spise av en frokosttallerken fremfor den store middagstallerkenen. Prøv dessuten å nøye deg med én porsjon, eller ta en liten

pause mellom porsjonene for å kjenne om du er mett.

» Tygg maten godt.

Jo mer du må tygge, desto mer øker produksjonen av hormoner som senker appetitten. Samtidig forlenger tyggearbeidet måltidet, og det gir hjernen bedre tid

til å registrere metthetssignalene. Velg matvarer med grov struktur, for eksempel fullkornprodukter og grove grønnsaker, som må tygges mer.

» **Vær nærværende.** Det er viktig å kjenne etter om man er sulten eller mett. Distraksjoner som TV, aviser og samtaler flytter fokus fra metthetssignalene under måltidet. Skap derfor rolige omgivelser når du spiser, og legg merke til smak og lukt. Ta inn hele opplevelsen av maten.

”Ved å tenke over hva du spiser kan du doble eller tredoble vekttapet.”