

DET FINNS TVÅ VÄGAR ATT VÄLJA PÅ FÖR ATT LÖPA SIG SMAL.

.. **VILKEN VÄLJER DU?**

LÖP DIG SMAL

Löp-
ning kan
leda till vikt-
nedgång om
du tränar på
rätt sätt.

Vill du gå ned i vikt med hjälp av din löpning finns det i princip två olika vägar du kan ta. Den ena vägen går via långa, lugna träningspass. Den andra är lite hårdare och går via högintensiva, men korta träningspass. Vilken väg väljer du?



Den här vägen går via många långa löprundor i lugnt tempo. **Passar den som är skadebenägen, har gott om tid och föredrar att träna på egen hand.** Den här vägen kan man även följa om man ska träna inför ett långlopp, t.ex. ett maraton.

LÅNGT & LÅNGSAMT

VÄG 1

VÄG 2

KORT & HÅRT

Den här vägen bjuder på korta och hårda intervaller. Man bör ha rätt starka benmuskler så att man inte blir skadad, och man ska kunna pressa sig själv rätt hårt. **Träningspassen längs den här vägen tar dock relativt kort tid att genomföra.**

Löpträning kan bidra till vikt-nedgång. Men det finns ingen garanti för att man går ned i vikt bara för att man springer många mil. Flera studier visar att vikten inte påverkas särskilt mycket trots att man tränar flitigt.

Och det beror inte på att en ökad muskelmassa bromsar vikt-nedgången, vilket många kanske tror. Det som däremot sätter käppar i hjulen är att aptit-regleringen påverkas av träningsinsatsen. Med andra ord blir många ofta hungrigare efter att de har löptränat och därför äter de också mer – minst lika många kalorier som de förbränt när de tränat. Och då ger löpträningen kanske inte den effekt man önskar sig. Det finns också studier som visar att det är lätt att överkonsumera mat och dryck timmarna efter ett träningspass, och därmed går man upp i vikt istället för tvärtom.

Gemensamt i de studier där träningen visat sig vara helt effektlös eller i alla fall ogynnsam för en vikt-nedgång, är träningsintensiteten. Det som framkommit, och som man gärna kan tänka på om man vill gå ned i vikt med hjälp av löpning, är att kroppens aptitreglering påverkas på olika sätt beroende på hur snabbt man springer.

Skippa det medelhårda tempot

Flera faktorer påverkar resultatet, men något av det viktigaste är "bränslet" man använder sig av när man springer. I ett medelhårt tempo – det tempo som de flesta löpare håller när de sticker ut på sin favorittrunda efter jobbet – kommer i stort sett all energi från förbränningen av stora mängder kolhydrater. Detta är helt normalt eftersom energin från kolhydraterna är lätt att utnyttja. Och i synnerhet när tempot skruvas upp och syreförsörjningen i t.ex. musklerna börjar bli ett problem, så prioriterar kroppen automatiskt kolhydrater som är lättare att omsätta.

Det är ju bra om man till exempel vill springa så snabbt som möjligt i ett fem- eller tiokilometerslopp. Men det är inte särskilt bra om man vill gå ned i vikt. Kroppens kolhydratdepåer är näm-

ligen rätt begränsade, och efter 45–60 minuters löpning har de sinat kraftigt. Eftersom kolhydraterna inte bara förser musklerna med energi utan också är det bränsle som hjärnan behöver, så reagerar kroppen återigen med starka hungerkänslor för att återupprätta kolhydratbalansen.

Lugn löpning

Helt annorlunda förhåller det sig om man sänker tempot och löper långt och långsamt. Då blir det istället ett syre-överskott i kroppen som hämtar ny energi från sina näst intill outtömliga fettdepåer. Och eftersom fettdepåerna är näst intill outtömliga även hos smala människor, så framkallar det i stort sett ingen hungerkänsla alls. Resultatet blir således att man lättare kan stå emot kökets alla frestelser timmarna efter ett lugnt träningspass.

HIIT är genvägen

En nackdel med fettförbränningsträning är att löprundorna är tidskrävande. Dessutom kan det vara tråkigt att alltid löpa i samma lugna tempo.

Som tur är finns det en metod som är effektivare – nämligen sprintträning, också känd som HIIT (high intensity interval training).

När man löper korta sträckor i max-fart går kroppen över till att hämta energi från anaeroba (icke syrekrävande) processer. Dessa tar mycket lite på kroppens kolhydratdepåer, och det gör att aptiten inte blir lika stark. Så samtidigt som konditionen får sig en rejäl skjuts och kaloriförbränningen ökar, kan man se fram emot att

efterförbränningen fortsätter ett bra tag efteråt. Kort sagt: sprintträning gör att man lättare kan gå ned i vikt, om det nu är målet.

Dessutom är sprintträning ett bra alternativ till långdistansträning som är den andra ytterligheten.

Men vilken väg ska du då välja? Ja, det beror dels på var längs vägen du befinner dig just nu, dels på hur din fysik och ditt humör är. Här kommer vi att guida dig till rätt träningsmetod. □

Bra för den som har haft problem med löparskador.

"Ett medelhårt tempo gör dig hungrigare och får dig att äta mer än det du har förbränt."

Kan användas till träningsformer som löpning, rodd och cykling.

VÄG 1: LÅNGT & LÅNGSAMT

Om du sänker tempot kommer din ork och energi att räcka längre, och kroppen prioriterar fettförbränning. Kolhydratdepåerna, som framför allt hjärnan är beroende av, skonas däremot. Det gör i sin tur att även din hunger dämpas efter träningspassen.

För- och nackdelar med den långa, långsamma metoden

- + Liten aptitpåverkan
- + Ork att kunna njuta under passet
- + Kort återhämtningstid
- + Tränar den muskulära uthålligheten
- Längre träningstid än när tempot är högt
- Träningen kan upplevas monoton och tråkig
- Förbättrar bara konditionen till en viss nivå
- Kan vara svår att utföra tillsammans med andra

VÄG 1

VÄG 2

VÄG 2: KORT & HÅRT

Det är bara uppvärmningen som ska genomföras i ett lugnt tempo; i övrigt består träningen av korta, snabba intervaller. Du förbrukar också så lite kolhydrater att hungerkänslorna dämpas. Direkt efter träningen kan du tom. uppleva aptitlöshet eftersom det tar tid för kroppen att "smälta" träningspasset.

För- och nackdelar med den korta, hårda metoden

- + Träningen är omväxlande och mer fokuserad
- + Träningstiden är kortare
- + Konditionsvärdet och mjölk-syratåligheten ökar rejält
- + Lätt att utföra tillsammans med andra, oavsett styrkeförhållande
- Uthålligheten tränas minimalt
- Träningen är tuff för kroppen
- Det krävs bra motivation för att orka hålla den höga intensiteten

Om du
svarar ja på
minst **fyra av**
 dessa fem frågor,
så passar den
långa vägen
dig ...

Är detta något **för** dig?

- ☐ Du har oftast gott om tid för träning, även till vardags.
- ☐ Du föredrar långa löprundor i ett måttligt tempo.
- ☐ Du tränar oftast ensam.
- ☐ Du vill inte öda tid på någon uppvärmning.
- ☐ Du löper hellre halv- och helmaraton än 5 km- och 10 km-tävlingar.

VÄG 1

VÄG 2

Om du
svarar ja på
minst **fyra av**
 dessa fem frågor,
så passar den kor-
ta HIIT-vägen
dig ...

Är detta något **för** dig?

- ☐ Du älskar att ge allt när du tränar.
- ☐ Du har starka benmuskler och blir sällan skadad.
- ☐ Du lägger gärna ned en del tid på uppvärmningen för att kunna ge full gas efteråt.
- ☐ Du föredrar korta, hårda pass istället för långa, långsamma pass.
- ☐ Du vill att träningen ska vara snabbt avklarad.



Tre nyckelpass med den långa, långsamma metoden

LSD (long slow distance): Klassisk träningsmetod som förespråkats av löpexperter ända sedan 60-talet. Innebär helt enkelt långa löprundor i ett långsamt tempo. Sträckan ska vara minst en halv gång längre än ditt vanliga distanspass, och tempot bör ungefär motsvara ditt 5 km-tempo plus en och en halv minut.

Gå & löp: Långa träningsrundor där man växlar mellan gång och löpning, t.ex. i förhållandet 1:5. Fördelen är att man kan tillryggalägga mycket långa sträckor eftersom de korta gångpauserna håller benen fräscha. Dessutom är det lättare att hålla tempot nere om man delar upp löprundan.

Vandringsturer: Vanlig träningsform i alpina miljöer. Man bär med sig en lätt utrustning och byter ut de tunga vandringskängorna mot lätta trailskor. Sedan är det bara att gå i ett raskt tempo. Metoden kan användas överallt i naturen. Sök dig gärna ut på svårframkomliga och mer äventyrliga stigar.

HÄR
FINNS FLER
TIPS OCH
PROGRAM:
aktivtraning.
se/langt



Tre nyckelpass à la HIIT

Tabata-intervaller: Populär träningsform som består av korta och högintensiva 20-sekundersintervaller som följs av 10 sekunders joggvila emellan. Efter 10-15 repetitioner kommer du garanterat att vara rejält trött.

Backintervaller: Leta upp en backe med en måttlig lutning, och ge full gas uppför en sträcka på ca 50 meter. Pendla aktivt med armarna och löp med kraftfulla knälyft och spänstiga fränskjut. Backträning ställer höga krav på kroppen.

Trappträning: Planera löprundan så att du passerar en brant trappa och löp en serie trappintervaller där. Försök att hålla en hög frekvens genom att ta varje trappsteg och låt benen gå som trumpinnar.

HÄR
FINNS FLER
TIPS OCH
PROGRAM:
aktivtraning.
se/hiit



Kombinera och få bättre resultat

Vilken av de bägge träningsmetoderna du ska välja är helt och hållet upp till dig.

Men om du vill sätta fart på din viktnedgång, samtidigt som du både tränar konditionen och uthålligheten, så kan du gärna kombinera de båda träningsformerna varje vecka.

Det ger dig det bästa från båda världar och innebär samtidigt att träningen blir roligare och mer omväxlande. Lägg t.ex. in två HIIT-pass under vardagarna, och löp ett lugnt löppass under helgen. Om du har tid och ork kan du komplettera träningsveckan med några korta löppass i lugnt tempo. Men tänk i så fall på att löppassen inte får vara för hårda eller för långa. De ska vara mer som en form av aktiv återhämtning – inte som träning. På köpet kan du räkna med att förbränna 10–15 gram fett för varje extra kilometer du löper.



AKTIVTRANING.SE



Du kan mycket väl äta dig mätt vid alla måltider och ändå gå ned i vikt. Men det krävs att du äter mycket grönsaker.

ÖKA VIKT-NEDGÅNGEN

Det spelar ingen roll hur bra du har tränat om du belönar dig själv med wienbröd och coca-cola efteråt. Även om de träningspass vi beskriver här dämpar hungern en aning så är det ändå viktigt att du ser över din kosthållning för att du ska lyckas gå ned i vikt.

Kom ihåg att inte ens de effektivaste träningspass märks direkt på badrumsvågen. Löper du fyra mil i veckan så tar det 3–4 veckor att bli av med ett kilo fett. Tänker du på vad du äter kan du dubbla eller tom, tredubbla din viktnedgång. Här är några tips:

» **Ät mindre stärkelse.** Bägge träningsformerna begränsar kolhydratbehovet, och därför bör du äta mindre ris, pasta och bröd. Ett bra riktmärke är att en huvudmåltid bör innehålla en del stärkelse, två delar protein från kött, fisk eller fågel samt två till tre delar grönsaker.

» **Undvik tomma kalorier.** För många är det inte själva måltiderna som sätter käppar i hjulet för en viktnedgång. Det gör däremot allt småätande mellan huvudmåltiderna i form av godis, chips, kakor, bullar, läsk, öl, frukt eller skräpmat.

Spara de tomma kalorierna till helgen istället.

» **Ät på en liten tallrik.** Vi "äter" med ögonen och om en måltid ser större ut än den i själva verket är, så blir vi mätta av färre antal kalorier. Gör det därför till en vana att äta på en liten tallrik. Nöj dig dessutom med endast en portion, eller ta åtminstone en liten paus mellan portionerna.

» **Tugga maten ordentligt.** Ju mer du tuggar, desto mer aptitdämpande hormoner utsöndras i kroppen. Dessutom förlänger allt tuggande måltiden, och det gör i sin tur att hjärnan hinner med att registrera

alla mättnadssignaler. Prioritera grova matvaror, till exempel fullkornsprodukter och grova grönsaker. De tar längre tid att tugga i sig.

» **Var närvarande.** Det är viktigt att känna efter om man är hungrig eller mätt. Teve, dagstidningar och samtal gör att man blir mindre fokuserad på mättnadssignalerna under en måltid. Skapa därför en lugn miljö när du äter och smaka, lukta och titta på maten på tallriken.

"Tänker du på vad du äter kan du dubbla eller tom, tredubbla din viktnedgång."