

LØB OG SPIS DIG SLANK

MEN GØR DET PÅ DEN RIGTIGE MÅDE ...

Løb er alle tiders redskab til mænd, der vil tabe sig. Alligevel har mange forgæves prøvet løbetræning uden at få de forventede resultater på maven og badevægten. **VIL DU TABE DIG, GÆLDER DET NEMLIG IKKE OM AT LØBE SÅ HURTIGT SOM MULIGT.** I stedet skal du forsøge at ramme et tilpas lavt tempo og samtidig holde et skarpt øje med din kost. Her får du den perfekte guide til at blive slank i dine løbesko.



AKTIVTRÆNING.DK

Du vil gerne tabe dig og investerer derfor i et par nye løbesko. Et par tempofyldte ture om ugen, og du vil snart ligne dig selv for 10 kg siden, tænker du.

Men efter nogle uger fyldes du med undren og skuffelse. Din krop reagerer slet ikke på de mange kilometers træning, og du begynder stille og roligt at miste motivationen. Til sidst står løbeskoene bare i skabet og samler støv.

Sidder du og nikker genkendende til situationen? Hvis ikke, kan vi forsikre dig om, at det gør mange andre. Mænd i alle aldre har i årenes løb mistet troen på, at løbetræning kan hjælpe dem med at tabe sig.

Men det kan løb godt, hvis træningen bliver grebet korrekt an. Suser du hver gang af sted og prøver at løbe turen så hurtigt som muligt, hjælper du ikke kroppen med at forbrænde fedt. Det er vigtigt, at du løber i det rig-

KOSTPLAN

Mere kød og fisk. Flere grønsager. Faldgruberne er ris, pasta, brød og andre fødevarer med mange kulhydrater i.



LØBE-PROGRAM

Når du bliver forpustet, bliver du også mere sulten bagefter. Løb derfor i lavt tempo, og læg nogle gåpauser ind.



tige tempo og desuden sammen-sætter din kost med omtanke. Har du denne grundforståelse, får du både et sundere liv og et slankere udseende ud af anstrengelserne.

Løb slanker ikke altid

Det lyder umiddelbart besynderligt, at du ikke automatisk taber dig ved at begynde at løbe. For du forbrænder jo en masse kalorier under en løbetur. Forklaringen er, at du ikke altid forbrænder fedt ved at løbe. Det kan sagtens være, du primært forbrænder kulhydrater, som er kroppens anden måde at langtidsobevare energi på.

Kroppen kører hele tiden på en brændstofblanding af fedt og sukker (kulhydrat). Men jo hurtigere du løber, desto mere tilbøjelig er din krop til at bruge kulhydrater som brændstof, og så tærer du ikke nævneværdigt på dit mavespæk.

Løber du i det typiske 'så hurtigt jeg kan-tempo', bliver du samtidig mere sulten, end godt er. Løb i dette middelhøje tempo stimulerer din sult kolossalt meget, og ekstra sult lokker dig let til at spise mere, og så kan dagens løbetræning ende med at fede i stedet for at slanke.

Kalorierne fra bare 100 gram ekstra pasta eller det meste af en Ritter Sport-chokolade koster dig eksempelvis hele gevinsten ved at løbe 4-5 km.

Snacks koster dyrt

Når vi kommer ind i en god rytme med at løbe 2-3 gange om ugen, sker det også tit, at vi begynder at belønne os selv med en ekstra snack, fordi vi træner så flittigt.

Efter en halv eller en hel times løbetræning burde der jo være plads til at synde lidt, men chokolade, chips og sodavand koster dyrt i kalorieregnskabet. En 90 kg tung mand forbrænder typisk omkring 480 kalorier (kcal) under en halv times løb, men snupper han en cola efter træning, er 20 minutter af løbeturen faktisk spildt. Og ryger der så også fx en Snickers ned sene- ▶

KOST-PLAN

Mange tror, at løb forbrænder nok kalorier til, at **DE KAN SPISE UHÆMMET – UDEN AT TAGE PÅ**. Men sådan er det desværre ikke. Se her, hvordan din 'kloge' kostplan kan se ud.

Første skridt til en slank krop er at få has på dagens tomme kalorier. Det vil sige slik og kager, men også drikkevarer som øl og vin, sodavand, saftvand, mælk og juice.

Mange løbere mæsker sig i pasta, ris, kartofler, brød og havregryn, som om de deltog i et maratonløb hver dag. Men disse såkaldte stivelseskilder giver dig for mange kalorier, hvis du har for vane at spise dig mæt i dem. Væn dig til i stedet at fylde maven med grønsager og proteiner fra kød og fisk. Sammen med lidt sundt fedt fra fx nødder styrker og slanker det. Brug frugt til at tilfredsstille den søde tand.

MORGEN

200-250 gram skyr eller mager græsk yoghurt oven på 150-200 gram frugt i småstykker.

Kom 1 tsk. akaciehonning og 10-12 mandler ovenpå.

HVIS DU TRÆNER FRA MORGENSTUNDEN

Før træning: Start på tom mave, eller snup evt. en halv banan.

Efter træning: Spis noget sundt lige efter træning. Der må højst gå 20 minutter, før du spiser. Fx 250 gram skyr oven på 250 gram frugt. Kom også gerne 10-12 mandler eller nødder på.

FORMIDDAG

Spis 1-2 stykker frisk frugt, samlet vægt: maks. 125 gram. Supplér med 8-10 hasselnødder.

Spis alternativt en halv avocado med 1 dl mager hytteost.



DRIKKEVARER

Alt, hvad du drikker, bør så vidt muligt være kaloriefrit. Undgå derfor juice, saftvand, mælk i kaffen og andre 'skjulte' kilder til flydende kalorier. Drik fortrinsvis vand.

FROKOST

Når du selv laver frokost, så byg den op om protein (kød, fisk, fjerkræ), grønsager og lidt sundt fedt (planteolie, avocado, oliven, fed fisk eller æg). Det er grundstammen i dit måltid. Hvis du ser tallerknen foran dig, skal 1/3 af den dækkes af magert kød/fisk/fjerkræ, og 2/3 af tallerknen dækkes af grov salat, fx broccoli, blomkål og andet med mange fibre i, som mætter.

Spiser du frokost et sted, hvor smørrebrød dominerer, så er det vigtigt, at du ikke spiser for meget brød. Optimalt set bør et stykke smørrebrød bestå af lige så meget kvalitetspålæg som brød. Ud over fedtfattigt kødpålæg skal du også prøve at få 200-300 gram grønsager – fx peberfrugt eller tomat. Kan du nøjes med halvanden skive rugbrød (samlet 70-80 gram), er det helt i top.

Er der mulighed for fiskepålæg, som fx laks, ørred, makrel i tomat og torskerogn, må du gerne lægge så meget på, som du kan – gerne 100-125 gram. Fisken kan erstattes af fx rejer og en halv avocado.

TIP: Har du trænet om formiddagen, må du meget gerne øge kulhydratmængden med en halv til hel skive rugbrød/grovbrød.

SÅ MEGET MÅ DU FÅ

Proteinkilden: 150-200 gram – enten magert kød (okse, kalv osv.), fjerkræ (kylling, kalkun) eller fed fisk (makrel, sild, laks). Spis fx 2-3 kødfyldte kyllingelår.

Grønsagskilden: 250-300 gram grønsager. Vælg gerne noget med masser af farver, fx peberfrugt, tomat, broccoli og ærter.

Fedtkilden: Kroppen skal bruge fedt til at optage vitaminer – fx 1 spsk. pinje- eller græskarkerner, en avocado, 2 tsk. planteolie eller 25 g fetaost. Du behøver ikke tilsætte ekstra fedt, hvis du spiser fed mad.

EFTERMIDDAG

2 halve skiver brød med 2 eller 3 skiver magert kødpålæg på den ene og en skive ost på den anden – plus nogle grønsager. Hvis du er på farten og ikke kan have madpakke med, kan en god nødløsning være at spise en håndfuld mandler suppleret med frisk eller tørret frugt.

TIP: Skal du løbe sidst på eftermiddagen, kan du give blodsukkeret et gavnligt pift med en banan eller en halv energibar 1 time før træning.

AFTEN

Ligesom til frokost skal du rette fokus mod protein, grønsager og lidt fedt. Brug frokost-faktaboksen som rettesnor. Det betyder af gode grunde et farvel til store mængder pasta og ris og et goddag til grove salater. Du kan fx lave en lækker coleslaw-salat af noget kål med skyr og lidt mayonnaise i som tilbehør til et kyllingebryst eller to – eller en omelet af 3 æg, 2-300 gram grønt og en skive rugbrød.

TIP: Træner du lige før aften-maden, må du gerne spise en lille portion ris, pasta eller kartofler for at få ekstra kulhydrat.

SEN AFTEN

Bliver du sulten hen ad aftenen, så rund dagen af med et krus te, lidt knækbrød og en skive ost. Eller snoop 1 dl skyr oven på lidt frugt, og småspis evt. et par hundrede gram snackgrønsager.

ER DU STADIG SULTEN?

Kostplanen viser, hvordan du cirka bør spise for at få god energi ved et minimalt antal kalorier. Har du behov for større mæthed, så skru op for grønsagerne og kødet. Begge dele er næsten gratis rent kaloriemæssigt. Det forudsætter dog, at kødet er magert, og at grønsagerne spises uden fede saucer og dressinger til.

KULHYDRATER ER NOGET DU SKAL GØRE DIG FORTJENT TIL

Hvis du ønsker at tabe dig i forbindelse med din opstart som løber, skal du være opmærksom på dit indtag af kulhydrater – fx ris, pasta, brød og kartofler. **Ganske vist har din krop brug for kulhydrater, men for meget stivelse vil i stedet betyde, at du tager på i vægt.** Mange løbere glemmer, at de trods flittig træning tilbringer langt de fleste af ugens timer som almindelige mennesker – det vil sige ret passivt. Også motionsløbere bør regulere indtagelsen af kulhydrater, så selvom du skal løbe en tur kl. 17, betyder det ikke, at din krop reagerer anderledes end andre på en ordentlig portion havregryn til morgenmad.

Topatleters tilgang til kulhydrater er, at de regulerer det nøje efter træningstidspunkt og træningsmængde. Så de holder altså igen med kulhydrater ved måltider langt fra træningstidspunktet.

Umiddelbart før træningen må du gerne spise lidt, men det vigtigste måltid ligger lige efter din løbetur. Her må du gerne fylde dine kulhydrat-depoter op, for så optages kulhydraterne i musklerne og hjælper dig med at restituere.

Samtidig stabiliserer de dit blodsukker, så du får lagt låg på sulten og undgår en voldsom trang til søde sager nogle timer senere.

TIMING!

For at restituere optimalt efter træning skal kulhydraterne suppleres med ca. 15 gram protein (¼ gram for hvert kilo, du vejer). Måltidet skal indtages senest 20 minutter efter træning. Øvrige kulhydrater kan du placere i det efterfølgende måltid. Du kan fx få proteinerne fra 50 gram tun i vand. Se mere på www.aktivtraening.dk/lobemad

re på dagen, skal han faktisk ud og løbe et kvarter mere for at forbrænde de ekstra kalorier. Løbetræningen er naturligvis rigtig god for hans generelle sundhed, men slankere bliver han ikke.

Sprint gør dig også slank

Et lavere løbetempo er derfor nøglen til at få kiloene til at rasle af. Hvor langsomt du skal løbe, kan du se detaljeret i løbeprogrammet.

Her vil du måske undre dig over, at du om nogle uger også skal i gang med at sprinte. Det lyder da også umiddelbart selvmodsiggende, at vi anbefaler langsomme løbeture, og at du så også skal løbe så hurtigt, som du kan.

Men korte sprinter gør faktisk ikke nævneværdig indhug i kroppens kulhydratdepoter, og de små farteksplosioner udløser derfor ikke ekstra trang til mad med sukker i. Samtidig er sprint godt for dine løbemuskler – den hårde træning bevirker, at du bibeholder en stor muskelmasse, der forbrænder mange kalorier, når du laver alt muligt andet end at træne. □

400

kalorier – cirka – forbrænder man ved at løbe 5 km. Den mængde er nemt spist op og svarer fx til blot 100 gram havregryn.

Se, præcis hvor meget du forbrænder, på vores website: www.aktivtraening.dk/forbraend

LØBE-PROGRAM

For at løbe dig slank skal du undgå at løbe med høj puls i lang tid. **BRUG DIN VEJRTRÆKNING TIL AT STYRE TEMPOET.** Korte sprinter er til gengæld nyttige. Se her, hvordan du gør.

Som du kan se i træningsprogrammet herunder, skal du skiftevis gå og løbe. Når du løber, gælder det om at finde et tempo, som ikke gør dig forpustet. Løb med rolig vejrtrækning er nøglen til, at du taber dig. Du skal med andre ord kunne tale, mens du løber – uden at hugge sætningerne over i små stykker.

Har du aldrig løbet før, eller er det mange år siden, kan det være svært at løbe uden at blive forpustet. Din krop vil opleve selv meget roligt løb som en intensiv form for aktivitet. Derfor har vi indlagt en hel del små gåpauser. Husk at tage gåpauserne – lige nu er du ikke i gang med at træne til at løbe 5-10 km så hurtigt som muligt. Dit klare mål er at smide de overflødige kilo.

Løb i roligt tempo og gåpauser har desuden den fordel, at du skåner dine ankler og knæ, mens du

gradvist vænner dig til den hårde belastning ved løb. Rigtig mange overvægtige mænd går ned med skader, når de begynder at løbe.

Løbemængden er med vilje beskeden i begyndelsen. Ønsker du at give den ekstra gas, så brug i stedet den alternative træningsdag (torsdag), eller erstat gåturen med konditionstræning i fitnesscenteret – fx i romaskine eller på spinningcykel. Her kan du uden risiko for skader brænde mere krudt af.

Har du løbet mindst et par gange om ugen hen over de seneste måneder, behøver du ikke starte fra uge 1 i programmet. Spring i stedet frem til uge 10, og start dér.

	TIRSDAG
UGE 1-3	Gå 2 km. Herefter skiftevis løber du 500 meter i roligt tempo og går 200 meter i rask trav. Gentag 4 gange. Slut af med 1 km gang.
UGE 4-6	Gå 1 km. Herefter skiftevis løber du 1 km roligt og går 200 meter i rask trav. Gentag dette 3 gange. Slut af med 1 km gang.
UGE 7-9	Gå 1 km. Herefter skiftevis løber du 1 km roligt og går 100 meter i rask trav. Gentag 4 gange. Slut af med 1 km gang.
UGE 10-12	Gå 1 km. Herefter skiftevis løber du 1 km roligt og går 100 meter i rask trav. Gentag 3 gange. Slut af med at sprinte 100 meter og jogge 50 meter. Gentag 5 gange, og gå så 1 km.
UGE 13-15	Gå 1 km. Herefter skiftevis løber du 1 km roligt og går 100 meter i rask trav. Gentag 4 gange. Slut af med at sprinte 100 meter og jogge 50 meter. Gentag 8 gange, og gå så 1 km.



URMENNESKET MODARBEJDER DIT VÆGTTAB

Menneskehedens genetiske udvikling gennem årtusinder modarbejder faktisk dit projekt med at tabe dig.

Når du løber, tærer du på kroppens kulhydratdepoter – både dem i musklerne og dem, der cirkulerer rundt som blodsukker. Det kan din hjerne ikke lide, for blodsukkeret er dens foretrukne energikilde. Derfor reagerer hjernen, som den har gjort, siden vi boede i huler og gik på jagt, nemlig med en forsvarsmekanisme, der sender dig signaler om, at den er sulten efter mad med mange kulhydrater i.

Havde du været et radmagert urmenneske eller en eliteatlet, kunne du med god samvittighed give efter for trangten og øse godt med pasta op på tallerknen. Men da du er blevet for rund, er det noget skidt.

Jo mere syre i benene og jo mere anstrengt vejtrækning du har, desto vanskeligere bliver det for dig at regulere appetitten. Ved lange løbeture i højt tempo tvinges kroppen til primært at hente energi fra kulhydrat.

Det skyldes, at der skal 5 procent mindre ilt til at udvinde energi ved kulhydratforbrænding end ved fedtforbrænding. Derfor vælger kroppen kulhydraterne, når ilt er en mangelvare.

Kroppens depoter af kulhydrat er forholdsvis små, og når du tærer på dem under intensiv løbetræning, løber du hurtigt tør for energi – og føler trang til at fylde depoterne op igen.

Løber du i højt tempo, påvirker det også din krops hormonbalance i en vægttabsmæssigt ganske uheldig retning. Når du træner, udskilles en masse stresshormoner. Det giver dig større trang til sukker og øger kroppens oplagring af fedt på maven.

TORS DAG

Kør 45 minutter på kondicykel med lav til moderat intensitet. Vejtrækningen må ikke på noget tidspunkt blive anstrengt.

Kør 60 minutter på kondicykel med lav til moderat intensitet. Vejtrækningen må ikke på noget tidspunkt blive anstrengt.

Gå 1 km. Jog herefter 5 km stille og roligt, uden pause. Vejtrækningen må ikke på noget tidspunkt blive anstrengt. Gå 1 km.

Gå 1 km. Jog herefter 6 km stille og roligt, uden pause. Vejtrækningen må ikke på noget tidspunkt blive anstrengt. Gå 1 km.

Gå ½ km. Jog herefter 7 km stille og roligt, uden pause. Vejtrækningen må ikke på noget tidspunkt blive anstrengt. Gå ½ km.

SØNDAG

Gå 3 km. Herefter skiftevis løber du 500 meter i roligt tempo og går 200 meter i rask trav. Gentag 4 gange. Slut af med 2 km gang.

Gå 3 km. Herefter skiftevis løber du 1 km i roligt tempo og går 200 meter i rask trav. Gentag 3 gange. Slut af med 2 km gang.

Gå 3 km. Herefter skiftevis løber du 1 km i roligt tempo og går 100 meter i rask trav. Gentag 4 gange. Slut af med 2 km gang.

Gå 2 km. Herefter skiftevis løber du 1 km i roligt tempo og går 100 meter i rask trav. Gentag 6 gange. Slut af med 2 km gang.

Gå 2 km. Herefter skiftevis løber du 1 km i roligt tempo og går 100 meter i rask trav. Gentag 6 gange. Slut af med 2 km gang.