

Få et
trænings-
program, der
fyrrer helt op
under dig



FORBRÆND 30 PCT. MERE

– også når du ligger på sofaen

Ved at træne intelligently kan du få din krop til at kværne en masse ekstra kalorier, i mange timer efter at du har taget træningstøjet af. I FORM's trænings- og kostekspert Martin Kreutzer har sammensat et program, der sætter skub i din efterforbrænding med op til 175 kalorier pr. træningsgang.

Forestil dig, at du ligger på sofaen og slænger dig, imens din krop kører i overgear og bare smelter fedt af dig. Det lyder næsten for godt til at være sandt, men undersøgelser viser, at det er muligt at fyre godt og grundigt op under din såkaldte efterforbrænding, hvis du træner på den rigtige måde.

Har du en høj efterforbrænding, kan du i timerne efter overstået træning lægge 25-30 procent ekstra oven i den mængde kalorier, du gjorde kål på under selve træningen. Det løber hurtigt op, og følger du programmet på de næste sider, kan du allerede efter en uge se de første resultater.

Der skal sved på panden

Hvilke knapper skal der så skrues på? Tre stykker. Du skal først og fremmest justere på intensiteten af din træning, på længden af dine træningspas og give styrketræning høj prioritet. Alle tre dele har indflydelse på din efterforbrænding, og hvor mange kalorier du kan brænde af uden at røre en finger.

Efterforbrænding, som forskerne også kalder EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption), dækker i bund og grund over, at kroppen efter afsluttet træning fortsætter med at arbejde på et forhøjet niveau i flere timer. Derfor er det misvisende kun at bedømme forskellige træningsformers

slankepotentiale, ud fra hvor mange kalorier man forbrænder, mens man er i gang. Nogle former for træning brillerer især, når man har smidt skoene og det drivvåde træningstøj, og overhaler nogle af de typiske former for slankemotion, når man kigger på den samlede sum af forbrændte kalorier – under og efter træningen.

For at få ekstra-bonusen i vejret skal du være indstillet på at træne intensivt. Især benhård konditions- og styrketræning sætter gang i din efterforbrænding, fordi den kaster kroppen ud i en reparationsproces, som sluger en masse kalorier.

I kølvandet på tung styrketræning kan energiforbruget stige med flere hundrede kalorier. Intensiv sprinttræning har også god effekt, men det samme har byttehandler på lidt mere behersket niveau. Vælger du fx at tilbagelægge en bestemt distance i roligt løb i stedet for rask gang, bliver det kaloriemæssige udbytte 30 procent højere pga. den ekstra efterforbrænding, når løbeturen er slut, viser forskning. □



iform.dk

Spis dig til den perfekte efterforbrænding – se hvordan på www.iform.dk/etterforbraending

4 effektive måder at forbrænde flere bonuskalorier på

Den gode efterforbrænding kommer ikke af sig selv, den kræver, at du tilrettelægger din træning og sørger for, at den indeholder disse fire elementer. Helst alle fire!

1 TRÆN INTENSIVT

Jo hårdere du træner, jo større bliver efterforbrændingen. Hvor meget du i sidste ende forbrænder efter træning, afhænger nemlig af, om du har smadret kroppen nok – altså på den gode måde.

HVORFOR? Når du presser dig selv, vil dine muskler få en masse små skader. Dem går kroppen øjeblikkelig i gang med at reparere efter endt træning. Efter let træning kan kroppen genopbygge sig selv lynhurtigt, mens intensiv træning resulterer i ekstra store ødelæggelser, som kræver mere tid at udbedre. Da det i stort omfang er graden af fysisk overbelastning, der bestemmer, hvor stor efterforbrændingen bliver, giver det sig selv, at du ikke kan forvente en målbar stigning i energiforbruget i kølvandet på en minimalt belastende spadseretur. Men det kan du efter en intens løbetur.

→ **VEJEN FREM:** Giv den gas, når du træner. I et forsøg lod man deltagerne motionere i 80 minutter ved tre forskellige intensiteter. Den laveste svarede til afslappet gang, den midterste til rask gang, og den højeste til lettere anstrengt løb. Der var kun målbar efterforbrænding i tyve minutter efter den langsomme tur, mens den raske gåtur gav bonus i næsten 3,5 timer efter. Klart overlegen var den hårdeste variant, hvor efterforbrændingen varede i 10,5 timer efter træning. Efter løbepasset forbrændte personerne cirka dobbelt så mange kalorier som efter den raske gåtur.

2 TRÆN LÆNGE

Efterforbrændingen hænger også tæt sammen med, hvor længe du træner. Du opnår nemlig dobbelt så stor efterforbrænding, når du vælger at motionere dobbelt så lang tid ved en given intensitet. Så kunsten er at holde den høje intensitet i længere tid.

HVORFOR? Flere undersøgelser slår fast, at du cirka kan gange antallet af efterforbrændte kalorier med to, når du træner dobbelt så længe ved en bestemt intensitet. Også tidsfaktoren afgør, hvor meget muskelfibrene bliver ødelagt, og hvor lang tid det tager at reparere dem.

→ **VEJEN FREM:** Træn dig op til at kunne holde en høj intensitet i længere tid ad gangen, når du træner.

Alternativt kan du splitte træningen op i mindre bidder, så længe du sammenlagt når op på en høj varighed, hvor du har givet dig selv fuldt ud. Det kan ligefrem gavne efterforbrændingen at holde små pauser undervejs, viser forsøg. I enkelte tilfælde blev efterforbrændingen næsten dobbelt så høj, når samme mængde træning blev udført i bidder og ikke ud i én køre. Dette er mest relevant ved konditionstræning. Ved styrketræning giver det ikke ekstra efterforbrænding at dele træningen op.

Rigtig fyrigt virker korte intervaller. Træner du fx 20 gange 1 minuts intensive intervaller, vil efterforbrændingen være cirka dobbelt så høj, som hvis du løber 30 minutter kontinuerligt løb ved moderat intensitet.

Husk, at intensiv træning er hårdt for kroppen. Varm derfor altid grundigt op.

3 TRÆN STORE MUSKLER

Efterforbrændingen afhænger i høj grad af, hvilke muskler du har brugt. Jo større muskler, jo mere energi skal kroppen bruge på at sunde sig efter træning. Så gå måltrettet efter at give de store muskler tæv, når du styrketræner.

HVORFOR? Fordi din krop synes, det er ekstra hårdt, når du styrketræner, og har mere at reparere på bagefter, kvitterer den med en solid omgang efterforbrænding. Tunge sæt med høj intensitet og få gentagelser giver størst udbytte på efterforbrændingen. Men også cirkeltræning, hvor du hurtigt veksler mellem lidt lettere øvelser stort set uden at holde pauser, er guld værd. Flere undersøgelser viser, at styrketræning generelt matcher meget intensiv konditionstræning.

→ **VEJEN FREM:** Grib håndvægtene – prøv at se, om du ikke kan løfte et kilo eller to tungere, end du plejer. I et forsøg, hvor man sammenlignede efterforbrændingen efter 40 minutters ganske intensiv cykling med styrketræning, blev håndvægtene en klar vinder. Når forsøgspersonerne havde lavet 3 sæt med 8 tunge styrkeøvelser, var deres efterforbrænding nemlig næsten 60 procent højere end efter cykelpasset. En vigtig pointe er at styrketræne samtlige store muskler i kroppen, da det er dem, der kan få kalorieforbruget til at buldre derudad. Dine allerstørste muskler er baldemuslerne og lårmuslerne.

Styrketræning hver anden dag = konstant øget forbrænding

Er du ikke til intense løbeture, så er styrketræning også godt for din efterforbrænding.



Bliv ved med at spise!
Det er fristende at skrue op for træningen og ned for dit kalorieindtag, men lad være. Japansk forskning viser, at en meget kaloriefattig diæt mindsker efterforbrændingen.

HVIL DIG

Du behøver ikke at rende rundt efter din træning for at holde gang i efterforbrændingen. Kroppen skal nok selv holde kaloriekværnen kørende, selv om du slapper af i sofaen.

HVORFOR? Fordi hvile til en vis grad er med til at forstærke efterforbrændingen. Først når kroppen får ro til at sunde sig oven på træningsbelastningen, begynder den for alvor på de restitutionsprocesser, der i høj grad giver det øgede kalorieforbrug i mange timer efter træning.

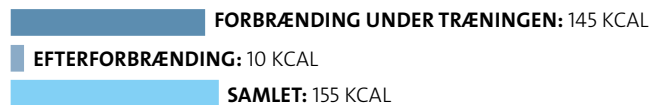
Nogle mærker det særdeles tydeligt, når de går i seng oven på en dag med fyrrig træning, og sveden begynder at pible ud af alle porer. Det er et klart tegn på, at kroppen knokler med at lappe de træningsskabte skader.

→ **VEJEN FREM:** Træn – og gå så hjem og slap af.

Så længe holder din efterforbrænding

Der er meget stor forskel på, hvor længe kroppen forbrænder ekstrakalorier, når du har afsluttet en slentretur eller sprinttræning for fuld skrue.

LET GANG: 15 MINUTTERS EFTERFORBRÆNDING



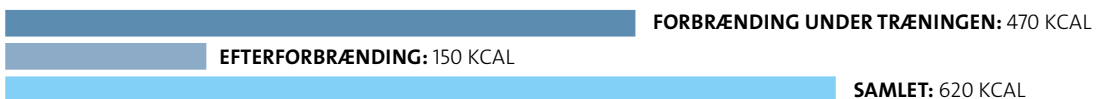
RASK GANG: 3 TIMERS EFTERFORBRÆNDING



HÅRD STYRKETRÆNING: 24 TIMERS EFTERFORBRÆNDING



EFTER HÅRD LØBETUR : 10 TIMERS EFTERFORBRÆNDING



Vind **150 gratis kalorier** om dagen med I FORM's program

Er du indstillet på at træne så hårdt, at du bliver meget forpustet og ikke længere kan føre en normal samtale under træningen? Så kan du med en forholdsvis beskeden indsats på fire intense træningspas om ugen blive den perfekte efterforbrændingsmaskine.



UGEPROGRAM

TIRSDAG:

20 minutters cirkeltræning, hvor du laver fem sæt af følgende fire øvelser. Lav øvelserne i rækkefølge. Hver øvelse består af 45 sekunders arbejde og 15 sekunders pause. Herefter går du i gang med næste øvelse.



ØVELSE 1

→ **SQUAT:** Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Spænd i mellemgulvet, og sænk dig langsomt ned, som om du sætter dig på en skammel bag dig. Kom godt ned i knæene. Rejs dig op i et dynamisk pres fra begge ben.



ØVELSE 2

→ **ARMSTRÆKKER:** Stå på hænder og tæer med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Hold kroppen helt plan ved at suge navlen godt ind. Sænk dig langsomt og kontrolleret ned, til brystet rører jorden, og stød dig selv kraftigt op.



ØVELSE 3

→ **LUNGE:** Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Træd frem på den ene fod, og bøj i knæene, så det bageste knæ nærmer sig gulvet og forreste knæ er bukket 90 grader. Stød fra med forreste ben, så du kommer tilbage til udgangsstillingen, og gentag udfaldsskridtet med det andet ben.



En kvart Ritter Sport

Med den rette træning vil det kaloriemæssige udbytte af din efterforbrænding typisk ligge mellem 75 og 150 kalorier. Så kast dig ikke over en hel plade Ritter Sport, for du har højst efterforbrændt mellem en fjerdedel og en tredjedel.



ØVELSE 4

→ **KROPSHÆVNING:** Læg dig ind under en solid bordplade. Grib fat om bordkanten med skulderbreddes afstand, og træk dig op, til brystet rører pladen.

Er du meget veltrænet og medlem af et fitnesscenter, kan du vælge den seje variant, hvor du hiver dig selv op i armene til tværgående chin-up-stang. Man tager et overhåndsgreb i lidt mere end skulderbreddes afstand, holder kroppen ret og trækker sig op, til brystet rører pladen. Sænk dig langsomt ned, til kroppen hænger helt udstrakt.

Eller: Lav træk til brystet i en maskine.

TORSDAG:

Konditionstræning med korte intervaller. Varm op med 5 minutters let aktivitet, lav 3 tempotigninger, hvor du i 30 sekunder skruer intensiteten gradvist op, til du ligger lige under maksimum. Herefter starter selve træningspasset, der består af 10 x 1 minuts intervaltræning, hvor du nærmer dig din maksimale intensitet. Hold 1 minuts pause mellem intervallerne. Slut af med 5-10 minutters let træning.



LØRDAG: Som dag 1.

MANDAG:

To gange moderat til mellemhård træning, gerne i form af løbetræning til og fra arbejde. Varigheden skal gerne være 20-30 minutter hver vej, og intensiteten så høj, at du trækker vejret anstrengt og får sved på panden.

Spis dig til en højere efterforbrænding

Træning alene gør det ikke. Vil du opnå en ekstra god efterforbrænding, skal du spise rigtigt efter træning – se her hvordan.

Det er dumt at skippe måltidet efter hård træning. Punktum! Hvorfor? Der går meget længere tid, før du er restitueret, hvis din krop ikke får næringsstoffer efter træning, og det sætter altså en stopper for udviklingen af din form.

Efterforbrændingen kan du også glemme alt om, hvis du ikke spiser ordentligt. En stor del af de kalorier, der brændes af efter træning, bruger kroppen til at genopfylde musklernes kulhydratdepoter og reparere de mikroskopiske skader, træningen har forårsaget. Undlader du at spise, holder kroppen igen med reparationsarbejdet, og konsekvensen kan blive, at efterforbrændingen bliver lavere i timerne efter.

Spis inden 30 minutter

En langt bedre strategi er at give kroppen de næringsstoffer, den efterspørger, i et veltilrettelagt måltid.

Spis det inden for 20-30 minutter efter træning, og sørg for, at det både indeholder proteiner til at genopbygge musklerne med og kulhydrater til at fylde i de tomte depoter.

Når du har konditionstrænet, skal forholdet mellem kulhydrat og protein gerne være 3:1. Efter styrketræning har du brug for mere protein, så her skal du snarere sigte på 1:1.

Ud over fordelingen af protein og kulhydrat er også mængden ganske vigtig. Prøv at få 10-15 gram protein og 40-50 gram kulhydrat efter konditionstræning. Det kan fx være en rugbrødsklapsammen med ost eller skinke. Efter styrketræning må proteinindtaget gerne løftes til 20-30 gram, sammen med en tilsvarende mængde kulhydrat. Det får du fx fra et par stykker småskåret frugt, som du hælder et par deciliter skyr eller fromage frais hen over.

Det skal du spise efter din træning

Lad træningens karakter bestemme, hvordan du fordeler proteiner og kulhydrater i dagens næste måltid.

EFTER STYRKETRÆNING: Lad forholdet mellem protein og kulhydrat være 1:1



20-30 gram protein



20-30 gram kulhydrat

EFTER KONDITIONSTRÆNING: Lad forholdet mellem kulhydrat og protein være 3:1



10-15 gram protein



40-50 gram kulhydrat

ZOOM

IND I DIN
KROP

Hvorfor brænder kroppen kalorier af, når du har trænet?

Efter træning arbejder kroppen på at bringe sig selv tilbage til hvilestadiet. En håndfuld faktorer påvirker i den forbindelse din efterforbrænding, og du kan her blive klogere på hvilke.

→ **REPARERER ØDELAGT VÆV.**

Træningen har skabt mikroskopiske skader i muskler og sener. Disse skal kroppen reparere ved hjælp af byggesten, som enten kommer fra madens næringsstoffer eller ved at nedbryde "overflødig" væv. Det kræver ekstra energi at opbygge mere muskelmasse og flere energistationer i musklerne, så din form bliver løftet i restitutionsfasen.

→ **SÆNKER KROPSTEMPERATUREN.**

Træningen har øget kropstemperaturen. I restitutionsfasen bruger kroppen energi på at bringe temperaturen ned på normalniveau ved blandt andet at åbne yderligt liggende blodkar og udskille sved.

→ **AKTIVERER IMMUNFORSVARET**

Efter hård træning ses ofte en midlertidig svækkelse af kroppen. Som reaktion på det sættes der øget skub i immunforsvaret, hvilket i sig selv er en energikrævende proces.

→ **INDHENTER ILTGÆLD.**

Mens du trænede, havde din krop brug for en masse ilt for at skaffe energi til dig. Efter træning går der lidt tid, før dit åndedræt og din puls vil nå ned på et lavt hvileniveau. At nå dertil kræver både tid og kalorier.

→ **GENOPBYGGER ENERGISYSTEMER.** Under træning hentede kroppen energi ved at spalte de biokemiske energireserver kreatinfosfat og ATP. Efter træning skal disse hurtigt anvendelige energikilder genopbygges. Mælkesyren i musklerne, laktat, skal omdannes til pyruvat, som kan bruges som energikilde næste gang. Samtidig skal musklernes kulhydratdepoter genopfyldes. Alle disse biokemiske processer sluger kalorier.