



VIKTMINSKNING

Medel Program



Träning

När kroppen skall arbeta så måste den ha bränsle. Fett, kolhydrater och protein är de bränslen som kroppen använder. Vid ett arbete så använder kroppen alla de tre energikällorna. Man kan dock göra arbeten som gör att kroppen använder hög procent fett. Detta kallas fettförbränning och det är dessa arbeten eller övningar som vi skall koncentrera oss på

Den viktiga konditionsträningen

Både vid konditionsträning och vid styrketräning så bränns det fett men konditionsträning är överlägset viktigast och det är den träningsform som vi kommer fokusera mest på. Kondition kan översättas med syreupptagningsförmåga och för varje liter syre kroppen klarar av att ta upp så förbränns 5 kalorier. En otränad person tar upp ca 2 liter syre per minut medan en vältränad kan ta upp ca 6 liter per minut. Denna skillnad gör otroligt mycket i hur mycket kalorier en otränad person förbränner jämfört med en tränad person. Det kan kännas orättvist att det är sådan stor skillnad men det positiva är att vi idag vet hur vi skall träna för att gå ner i vikt och att det därför inte finns några ursäkter.

Kondition kan tränas på olika sätt men det klassiska sättet är att man gör ett arbete med en puls på ca 75 % av maxpuls. För dig så motsvarar det lätt jogging eller annan lätt form av konditionsträning. Det som är bra med konditionsträning är att ju bättre kondition du har ju bättre lär sig kroppen att använda fett som bränsle. Alltså en otränad person bränner mindre fett än en person som är vältränad. Konditionen tränas också bra av intervaller. Detta är något vi ibland kommer lägga in i ditt program. Intervaller innebär att du ökar intensiteten i ditt arbete periodvis för att på så sätt öka pulsen. Du skall ligga på ca 85-90% av maxpuls. En annan positiv sak med konditionsträning är att du även bränner kalorier efter träningen. Även här är det orättvist. En vältränad person bränner klart mer kalorier än en otränad efter träningen.

Din konditionsträning

Vi har valt löpning som din konditionsidrott. Det har vi gjort för det är relativt lätt att utföra samt att löpning aktiverar en stor del av kroppens muskler. Det gör att konditionen tränas på ett bra sätt. Du kan dock välja vilken typ av konditionsträning du vill. Simning, löpning, rullerblades, skridskor är exempel på andra discipliner som du kan utföra. Som vi skrivit skall du ligga på ca 75 % av din maxpuls. Det motsvarar ett tempo där du skall kunna prata relativt obehindrat med någon som springer bredvid. Ju bättre kondition du får ju mer fett kommer brännas och desto högre tempo kommer du kunna hålla.

Promenader

En stor myt är att den bästa fettförbränningen är promenader. Detta kommer från att du vid en snabb promenad kommer upp i ca 65 % av maxpuls och att fettförbränningen av den totala energiförbrukningen är stor då. Dock bör sägas att den totala energiförbrukningen är klart större om du joggar och därför är inte promenader en så bra förbränningsaktivitet som många tror. Dessutom förbättras inte konditionen nämnvärt. Det som är positivt med promenader är att det är en relativt skonsam träningsform och är perfekt att utföra mellan två tyngre träningspass.

Styrketräning

Du kommer även att få övningar för styrketräning. Ökad muskelmassa medför att dagsbehovet av energi ökar och därför förbränns mer kalorier. Det är ingen jätteskillnad i hur många kalorier som förbränns mellan en vältränad och otränad person men i långa loppet blir det många kg i viktnedgång. Fokus kommer vara att göra styrkeövningar där stora muskelgrupper engageras. Detta är bra för den generella muskeltillväxten och ökar därmed det dagliga energibehovet. Du behöver inte tillgång till gym men i vissa övningar behöver du en lämplig vikt ca 2 kg. Har du ingen hantel så kan du förslagsvis fylla upp en vattenflaska med vatten.

Uppvärmning och stretch

Före dina konditionspass kan du jogga lite lätt några minuter och töja lite lätt. Detta är både skadeförebyggande och bra för prestationen. Efter ett konditionspass skall du göra de stretchövningar som står beskrivna i övningsbanken.

Två pass per dag

Studier har visat att om du utför två kortare pass en dag i veckan så ökar du förbränningen avsevärt. En dag i veckan kommer du därför få göra detta. Gör detta med minst 3 timmar mellan passen.

Träningsupplägg

I ditt fall kommer vi inte att göra ett "dag för dag" program. Detta för att vi av erfarenhet vet att det är praktiskt taget omöjligt om du inte är elitidrottare att följa ett sådant schema punkt till pricka. Du kommer istället få 4 olika veckopass. Du börjar givetvis med vecka 1 och avslutar med vecka 4. Börja sen om med veckopass 1 och fortsätt så. Varje veckopass innehåller olika träningspass. Tanken är att du själv får välja vilka dagar du vill träna. Det enda kravet är att du skall hunnit med de beskrivna passen när veckan är slut. Försök dock att dela upp passen någorlunda jämt så du inte kör alla pass i början eller i slutet av veckan och sen bara vilar. Ett tips är att på söndagen varje vecka sätta sig ner och planera vilka dagar du skall träna. Angående styrkeövningarna så har vi valt övningar som vi tror att du kan genomföra. Annars får du höra av dig. Den dag du fastar är det ok att träna men välj då helst ett lättare pass.