

Pulstræning, hvis du vil tabe dig

Vægttab: Brug pulsuret til at styre din trænings-intensitet, så du forbrænder så mange kalorier som muligt.

Hvis du vil tabe dig, skal du enten forbrænde mere energi, end du indtager – eller indtage mindre energi, end du forbrænder.

Den største forbrænding opnår du ved at træne intensivt. Men ingen kan holde til meget intensiv træning. Derfor skal du kombinere intensiv træning med mere lav-intensiv træning.

Træning med lavere intensitet vil styrke kroppen, så den får en basis for bedre at kunne tolererer hyppigere træningspas samt mere intensiv træning.

Tab dig med pulstræning

Du kan bruge pulstræning til at styre din intensitet i træningen, så du forbrænder så mange kalorier som muligt. Der er især to parametre, du skal være opmærksom på:

1. Den tid, du er aktiv.
2. Din trænings-intensitet.

kaloriemåler, som viser, hvor meget kroppen forbrænder. Det kan være en god motivation.

Husk glæden

Find glæden ved træningen, så du ikke kun fokuserer på vægttab.

Se dig omkring, nyd den friske luft, og nyd fornemmelsen af, at kroppen fungerer.

Motion har en lang række andre sundhedsfordele ud over vægttab.

Lang tid med let/moderat intensitet

Du forbrænder flere kalorier, hvis du er aktiv i længere tid.

Med pulsmåleren kan du styre, at du holder dig indenfor de pulszone, hvor du ikke presser kroppen for meget. Træningspas i pulszone 1 og 2 er optimale:

- Pulszone 1: "Let træning" med en puls på op til 60 % af pulsreserven.
- Pulszone 2: "Moderat træning" med en puls på op til 70 % af pulsreserven.

Varieret træning giver mere forbrænding

Det er en god ide at skabe variation i træningen. Både fordi du mindsker risikoen for skader, og fordi variationen er vigtig for kalorie-forbrændingen. Flere muskelgrupper styrkes, og du kan træne mere, når træningen ikke er ensformigt belastende.

Træningsformer med lav belastning kan være:

- Crosstrainer
- Yoga
- Let cykling
- Løb i roligt tempo.

Tjek med dit pulsur, at du ikke træner for hårdt. Særligt under løb er der en tilbøjelighed til, at intensiteten bliver for høj, så man "går død" ret hurtigt. Dét er med til at dræne motivationen og vægttabet.

Drop fedtforbrændingszonen og tæl kalorier

Din træningsintensitet har stor indflydelse på vægttab. Mange, der vil tabe sig, følger det umiddelbart logiske: Lægger træningen i den såkaldte "fedtforbrændingszone". Men det er ikke fordelagtigt.

Fedtforbrændingszonen siger noget fysiologisk om, hvornår kroppen henter sin energi fra fedt. Men din kost er en sammensætning af både protein, fedt og kulhydrat, så det er mere relevant at se på, hvor du forbrænder flest kalorier

Høj intensitet forbrænder flere kalorier

Du forbrænder flere kalorier, når du træner med høj intensitet. Men den høje intensitet er også belastende for kroppen, så du skal træne dig langsomt op, så du ikke får overbelastningsskader.

Fordele ved at træne med høj intensitet:

- Kroppen har en øget forbrænding flere timer efter træningen. Stofskiftet er øget. Måske kender du følelsen af at have trænet hårdt sidst på eftermiddagen eller om aftenen og have svært ved at falde til ro og sove? Kroppen arbejder stadig og bruger dermed kalorier.
- Jo mere intensiv træning, jo mere påvirkes musklerne. Når musklerne styrkes, vil de forbrænde flere kalorier.
- Når du spiser efter træning, vil kulhydraterne blive brugt til at genopbygge energidepoter i musklerne, så de er klar til din næste træning. Træner du ikke og spiser for meget, vil der langsomt blive bygget ekstra kilo på kroppen.
- Du sparer tid ved at træne intensivt. For at forbrænde den samme mængde kalorier som ved lav-intensit arbejde kan du træne i kortere tid.

- Du får bedre kondition af at træne med høj intensitet. Du bliver mere motiveret, træningen føles lettere og du bliver mere vedholdende.

Høj intensitet er pulszone 3, 4 og 5

Dit pulsur viser dig, hvornår du ligger i de intensive zoner:

- Pulszone 3: 70-80 % af din pulsreserve. F.eks. tempotræning over længere tid.
- Pulszone 4: 80-90% af pulsreserven. F.eks. kortere tempotræning.
- Pulszone 5: 90-100 % af pulsreserven. Hvis du træner i denne pulszone, skal du være opmærksom på, at det er hård kost for kroppen. Er du utrænnet, skal du ikke bevæge dig op i denne zone.

Skift mellem lav og høj intensitet

Både træning med lav intensitet og med høj intensitet er altså vigtig, hvis du vil tabe dig. En god tommelfingerregel er: Træn aldrig to gange i træk med høj intensitet.

I stedet kan du, når du har fået opbygget en solid grundform, benytte hård/let princippet, hvor du varierer din træningsintensitet ved hvert træningspas.

Hvis du træner på to sammenhængendedage, kan du skifte mellem en hård og en let træning. Træner du f.eks. kort, men hårdt én dag, bør du træne med lav intensitet den følgende dag, men eventuelt i lidt længere tid. Hold dig på 50-60% af pulsreserven

Husk restitution

Pausedage mellem de enkelte træningspas er vigtige. Også selvom du ønsker et hurtigt vægttab. Kroppen har brug for hvile. Vil du gøre noget ekstra for at øge vægttabet, skal du ændre din kost.

Supplér med styrketræning

Det er en god ide at supplere træningen med styrketræning. Træningen er med til at forme kroppen, øge styrken og forbedre holdningen. Du forbrænder flere kalorier, og din krop kommer til at se godt ud.

Du skal ikke være nervøs for at vokse i størrelse og volumen. Der skal tung, målrettet styrketræning til, for at det sker.