

# Chris MacDonald

Chris skriver hver lørdag i B.T. og på Løbnu.dk

# Chris MacDonald

Chris skriver hver lørdag i B.T. og på Løbnu.dk



løbnu.dk/webtv

Se alle øvelserne  
Chris viser, hvordan du får en flad og stærk mave.



MEMLEM+ TILBUD

## Puma Complete Velocis 2

(Dame og herre)  
Puma Complete Velocis er det nye flagskip til den neutrale eller supinerende løber. God stabilitet og støddabsorbering.  
Pris: 800 kr.  
Vejløende pris: 1.400 kr. (du sparer: 600 kr.)  
Løbnu.dk/medlemstilbud



## BRÆNDSTOF



### Oxygen Energybar Crisp

Med Oxygen Crisp fra Protein-fabrikken kan du få hurtig, nem og ganske velsmagende energi under dit træningspas. Der er endda godt med proteiner til restitutionen bagefter. Husk blot, at produktet ikke skal erstatte din ellers fornuftige kost.

Næringsindhold pr. 100 g	
Kcal	396
Protein	13,3 g
Fedt	8,5 g
Kulhydrater	66,6 g
Kostfibre	2,1 g

## UDSTYR

### Løb Nu anmelder: Sikker motion



Tænk du nogensinde på, hvad der mon ville ske, hvis du styrtede på cyklen under din træning, eller du snublede under atletenlobeturen?

Hvis man er i nærheden af at være en anelse paranoid, som undertegnede - eller måske bare snusformult - så træner man i hvert fald med sit sygekort kort god stoppet ned i bagdommen, så man er sikker på, at man lynhurtigt kan blive identificeret, hvis uheldet er ude.

Og det er blot én af de ting, som jeg træner med, for at sikre mig, jeg kan få den rette hjælp, hvis der skulle ske mig noget.



Står den på motionsløb, sørger jeg altid for at have skrevet mine pårørendes numre ned bag på startnummeret, bare lige hvis der skulle ske noget.

Men det behøver jeg ikke længere. Firmaet Sikker ID har nemlig udviklet et sports-armbånd, et skobånd, samt en mærkat, som kan sættes på cykelhjelm, hvori man skriver sine kontaktoplysninger på pårørende, samt skriver, hvilke sygdomme man evt. lider af og sit personnummer.

Båndet er desuden en refleks, så man hurtigt kan blive opmærksom på det, hvis man bliver fundet i mørket.

En genial idé for en som mig. Men som en kollega så venligt kommenterede: »Det kan da være meget smart, men hvis lægerne ikke ser efter den slags, fordi de ikke ved, de skal se efter dem, så er det jo ingenting værd.«

Og det kan han jo have ret i. For hvor mange læger, ambulancefolk og andre reddere ved egentlig, at de skal se på armen eller i skoen efter et identifikationsbånd?

På den anden side, hvor mange samaritater vender mit startnummer om og ser, at jeg har skrevet familiens telefonnumre bagpå? Og hvor mange ved, at der i bagdommen ligger det gule sygekortbevis?

Alligevel føler jeg mig straks mere sikker. Det vil jeg blive ved med - nu med et bånd på armen.

Forhandler: Sikkerid.dk

Vejløende pris: fra 80 kr.

Anmeldt af journalist Lisbeth Kjær Larsen

øvelser, samt styrkeøvelser med elastikker og egen kropsvægt for at genoptræne muskulaturen i dine knæled. Få evt. hjælp til øvelser af en træner. Og vær tålmodig. Stay Strong Chris



# Her er brug-dig-selv øvelserne

## CHRIS' FAVORITØVELSE - BURPEE MED ARMSTRÆKNING



Start stående og fortsæt til hugsiddende. Herfra til armstrækningsposition, hvor man udfører en armstrækning og tilbage til hugsiddende, hvorfra man udfører et englehop.  
Fotos: Jens Astrup

## KROPSHÆVNING



**Udgangsposition**  
Tag bredt fat i barren med håndfladerne væk fra kroppen. Bøj knæene og hæng med strakte arme. Løft kroppen op, så hagen er på niveau med barren. Sænk kroppen kontrolleret tilbage til udgangspositionen.



**Lettere**  
Lad en makker støtte benene og assistere med at løfte lidt af kropsvægten eller anvend en træningselastik eller cykelslange, som monteres på barren og under knæene.

**Sværere**  
Tag en tung rygsæk på ryggen eller udfør kropshævningen med kun en hånd på barren. Kropshævninger kan også udføres i en tyk grøn ude i naturen - husk dog at tjekke grenens stabilitet.

## ARMSTRÆKNING

**Udgangsposition**  
Lig fladt på maven. Placer hænderne lidt bredere end skuldernes bredde. Løft kroppen fra gulvet, mens tæer og hænder bliver i gulvet. Spænd i mavemuskulaturen, så kroppen holdes strakt og vær opmærksom på ikke at bøje i hoften. Sænk kroppen, til der er 90 graders vinkel i albueledet og herefter tilbage til udgangspositionen.

**Lettere**  
Samme bevægelse, men sæt dig på en stol. Husk at holde igen, så det bliver en kontrolleret bevægelse ned på stollen. Alternativt, placer en træningsbold mellem væg og ryg og udfør squat bevægelsen.

**Sværere**  
Tag en tung rygsæk på ryggen.

## SQUAT

**Udgangsposition**  
Placer fødder i skulderbreddes afstand. Fødder og knæ peger ligefrem. Bøj i knæledet ca. 90 grader, som om man sætter sig på en stol. Kig fremad og undgå at svaje i lænden. Knæene skal være på linje med tæerne - ikke længere ud end tæernes spids. Herefter stræk benene.

**Lettere**  
Samme bevægelse, men sæt dig på en stol. Husk at holde igen, så det bliver en kontrolleret bevægelse ned på stollen. Alternativt, placer en træningsbold mellem væg og ryg og udfør squat bevægelsen.

**Sværere**  
Tag en tung rygsæk på ryggen.

## PLANKEN

**Udgangsposition**  
Lig på maven med albuerne ind til kroppen. Løft kroppen fra gulvet ved at strække benene og hvil på albuerne og tæerne. Sug navlen ind mod ryggen. Undgå at svaje i lænden og bøj i hoften. Kroppen holdes ret og med albuerne placeret lige under skuldrene.

**Lettere**  
Udfør øvelsen på knæ.

**Sværere**  
Placer fødderne på en træningsbold eller løft skiftevis det ene og det andet ben fra plankens udgangsposition.

## DIP

**Udgangsposition**  
Placer hænderne på barren og bøj benene. Sænk kroppen, mens albuerne bøjes og holdes ind langs kroppen. Tilbage til udgangspositionen.

**Sværere**  
Tag en tung rygsæk på ryggen.

**Lettere**  
Brug en bænk. Sid på benken og placer hænder på skulderbreddes afstand. Løft kroppen væk fra bænken. Sænk kroppen og holdes ind langs kroppen. Tilbage til udgangspositionen.

**Lettere**  
Brug en bænk. Sid på benken og placer hænder på skulderbreddes afstand. Løft kroppen væk fra bænken. Sænk kroppen og holdes ind langs kroppen. Tilbage til udgangspositionen.

**Sværere**  
Jo tættere fødderne er placeret ved stollen/bænken, jo lettere er øvelsen.

**Sværere**  
Tag en tung rygsæk på ryggen.

## BLOG: Peter Brüchmann og Chris MacDonald

Chefredaktøren og eksperten udveksler erfaringer om løb

**Peter:** Har de seneste par uger spist temmelig meget slik. Ja, man kan vel nærmest sige, at jeg har plyndret ungerens slikskab. Er normalt ikke nogen chokoladehøj, men løberiet har drejet mine hyster over mod chokoladerden. Inde på B.T. har jeg også allerede tomt den lækre Magasin-julekalender.

**Chris:** Jeg gætter på, at din kropsvægt er forholdsvis stabil, selv om du fylder dig med slik og chokolade. Folk, der er i god form, har et fantastisk stofskifte, som næsten regulerer sig selv. Noget af det værste, når man ikke får rørt sig, er, at vi mister denne regulering, så man har sværere ved både at tabe sig og tage på.

**Peter:** Spiser i sagens natur også meget i daget efter. Men hvorfor er slik og chokolade så vigtigt? Kan/skal jeg erstatte det med noget?

**Chris:** Når jeg træner intenst, så tænker jeg meget over, hvilket brændstof jeg fylder mig med. Og slik er virkelig dårligt brændstof. Så ryd det, men fokus på at få ordentligt brændstof ind i alle dine måltider - også mellem-måltiderne.

**Chefredaktør Peter Brüchmann udveksler hver uge erfaringer om løb med Chris MacDonald på deres fælles blog. Læs mere på løbnu.dk.**



# Brug kroppen som udstyr

TRÆN MED DIN EGEN KROPSVÆGT

AF CHRIS MACDONALD

De fleste har en travl hverdag, hvor det kan være svært at finde tid til træning. Derfor er det vigtigt, at man kan have en rutine, der er hurtigt overstået, og som kan udføres hvor som helst. Det kan man, hvis man bruger sin egen kropsvægt.

Før i tiden trænede jeg i et fitnesscenter to-tre gange om ugen. Når jeg alligevel var der for at undervise i spinning, gav det god mening at bruge 20 minutter ekstra på at træne med maskinerne. Nu hvor jeg er på farten det meste af tiden, er det mere praktisk, at jeg kan træne her og

nu, uanset om der er et fitnesscenter eller ej.

**Fit og trimmet**  
Jeg har ikke været inde at løfte jern i omkring to år. Alligevel har jeg aldrig været mere fit og trimmet end nu. Det er klart, at jeg ikke kan lave bodybuilding, men jeg er ikke interesseret i at ligne Arnold Schwarzenegger. Jeg er interesseret i at få nogle stærke, sunde muskler og led.

De fleste øvelser kræver mange gentagelser, som gør, at pulsen kommer i vejret. Og når pulsen er oppe, forbrænder man flere kalorier.

Min favoritøvelse er burpee. Jeg har udfordret mig selv til at lave 100 burpees i

træk. Da jeg begyndte, syntes jeg, at 10 burpees var sindsygt hårdt. Jeg byggede langsomt op til 100. Jeg drypper simpelthen af sved, når jeg er færdig med de 100 burpees. Det er rigtig hård træning.

**Walking lunges**  
Når jeg er på farten, bruger jeg 10-15 minutter på at lave dem hveranden dag. Hvis jeg har travlt, så træner jeg også med almindeligt tøj på. Jeg kommer Leks, et kvarter tidligere til et foredrag, og så kan jeg lige nå at tage 10 burpees i mødelokalet.

Ellers parkerer jeg bilen langt væk og bruger tiden fra bilen på at lave walking lunges. Her bruger jeg min egen

kropsvægt, når jeg går ned i knæ. Hvis man går 500 meter

på den måde, kan jeg love for, at det brænder. Folk ser måske mærkeligt på dig, til gengæld har de ikke lige så stærke ben.

Ens fysiske form guider til, hvor mange man skal lave. Man skal lave så mange, man kan, indtil man ikke kan mere. Jeg kan godt lide at lave en øvelse, indtil min kondition eller mine muskler kollapser. Det sker ofte med burpees, at det er min kondition, der kollapser før mine muskler.

En god kombination af kredsløbs- og styrketræning

Se alle øvelserne på næste side

I SAMARBEJDE MED: LISBETH KJÆR LARSEN

Se alle øvelserne på næste side

Løbnu.dk MEST FOR LØBERE LÆS HELE BREVET OG SVARET PÅ: http://www.løbnu.dk