

Chris MacDonald

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

løbnu.dk/webtv
Chris MacDonald:
Bevæger du dig nok?løbnu.dk/webtv
Chris MacDonald:
Derfor skal kvinder styrketræne

Længe leve myterne

NOGLE MYTER VIL BARE IKKE DØ, SELVOM DE ER HELT FORKERTE



Det er en myte, at man taber sig, hvis man træner med lav intensitet, fordi man primært forbrænder fedt. Ønsker man at tabe sig, skal man i stedet forbrænde mere end man indtager. Og jo højere intensitet, jo højere forbrænding. Foto: AFP

CHRIS MACDONALD

- Alder: 38 år
- By: København
- Status: I et forhold
- Titel/uddannelse: Cand. scient. i humanfysiologi ved Københavns Universitet og er stadig tilknyttet universitetet - gruppen for molekylær fysiologi ved Institut for Idræt.
- Kendt fra tv: »By på skrump«, »Chris og chokoladefabrikken« og »Chris på vægten«.

AF CHRIS MACDONALD

Af en eller anden årsag bliver en række myter ved med at huse. Jeg møder dem også ofte, når jeg er rundt at holde foredrag, hvor mange spørger mig om forskellige ting, som de har hørt. Jeg kan godt forstå, at mange mennesker tror på, hvad de får at vide af en arbejdskollega, ven eller familie.

Vi mennesker definerer os selv i forhold til andre, og hvis en person, som vi tror på og har mere erfaring end en selv, fortæller os noget så glider et budskab lettere ind.

Fjeren - og hønser

Det er vel, hvad I på dansk kalder »en fjer bliver til fem hønser«.

Alligevel kan jeg nogle gange godt undre mig, hvorfor myter kan blive ved med at leve. Ikke nødvendigvis fordi budskaberne er helt hen i vejret, men mere fordi de kom-

mer fra mennesker, der ikke nødvendigvis har stor erfaring med området, og derfor kan have svært ved at få alle budskaber med.

Ikke så autoritetstro
Måske det skyldes, at I danskere ikke er så autoritetstro, at det føles mere naturligt at få sine træningsideer andre steder fra.

F.eks. hører jeg ofte fra personer, der vil tabe sig, at det kræver, at de træner i den såkaldte fedtforbrændingszone. Jeg indrømmer gerne, at det lyder logisk, men det er faktisk forkert.

Når man træner ved lav intensitet forbrænder man pri-

mært fedt, hvorfor er fedtforbrændingszonen så alligevel ikke relevant? Jo, for når man ønsker at tabe sig, kræver det nemlig, at der opnås energiunderskud. Det vil sige, at man skal forbrænde mere, end man indtager. Jo højere intensitet man træner ved, jo mere forbrænder man. Du vil altså forbrænde mere energi på kortere tid.

Sådan er det også med kost. Mange køber lightprodukter, fordi de tror, at det bliver de ikke tykke af. Det er også korrekt, at man som udgangspunkt ikke bliver tyk af lightprodukter, som hvis spiste tilsvarende konventionelle produkter.

Spiser mere

Forskningen har bare vist, at der er en tendens til at man ubevidst kommer til at spise mere, når der er tale om lightprodukter, og på den måde hjælper det ikke meget at tænke »sundt« i supermarkedet.

Jeg ville bare ønske, når det kom til trænings- eller kostråd, at man lyttede lidt mere til folk, der har den nødvendige viden og erfaring. For med myter opstår der desværre også mulighed for, at folk ikke får det optimale ud af træningen eller nye kostvaner. Derved ryger noget af motivationen for at ændre eller fastholde en sund livsstil, og det er noget af det værste, der kan ske.

For når mennesker har oplevet personlige nederlag, bliver det selvforstærkende og betyder fastholdelse af dårlige vaner.

Derfor vil jeg gerne opfordre dig til i ny og næ at søge råd fra folk, der ved noget om kost og motion. For du spørger jo heller ikke om råd om din bil hos frisøren.

■ I SAMARBEJDE MED: MORTEN MÆRSK



ANDRE HÅRDNACKEDE MYTER



Man skal indtage protein efter træning

Sandt - med modifikationer. Der er ingen tvivl om, at protein efter endt træning er en god idé og gerne i kombination med lidt kulhydrat. Den store debat starter først, når vi taler om kilden. Skal man tage proteinpulver eller drikke et glas mælk? Her er der flere »religioner« i spil. Det handler både om typen af protein samt tilgængeligheden. Jeg er personligt tilhænger af naturlige madvarer. Protein gennem den daglige kost, men jeg forstår hvis man af praktiske årsager vælger proteinpulver.



Muskler vejer mere end fedt

Falsk 1 kg er jo 1 kg, men muskler har en højere densitet (tæthed) end fedt og dermed har fedt- og muskelmasse en forskellig volumen. Det vil sige at 1 kg muskler fylder mere end 1 kg fedt. Fedt har en på densitet på 0,9 g/cm³ og muskler en densitet på 1,1 g/cm³, som tommelfingerregel.



Man kan slanke et specifikt sted på kroppen

Falsk Man kan ikke tabe sig på et specifikt sted på kroppen. Et dansk studie fra 2006 undersøgte, om man kan nedbryde fedt på et specifikt område af kroppen. Resultatet var, at blodgennemstrømningen og nedbrydningen af fedt var øget i det ben som blev trænet i modsætning til det ben, som var inaktivt. Så man kan åbenbart godt »slanke« et specifikt punkt, men hvad betyder det i praksis? Man kan i bedste fald nedbryde fedt svarede til 5 mg, pr. 100 g, fedtvæv pr. 30 minutter. For at forbrænde et halvt kilo fedt, f.eks. på maven, skal man altså træne i 5000 timer. Det vil kræve 10 minutters maveøvelser hver dag i 82 år. I praksis er det derfor slet ikke umagen værd, medmindre man er meget tålmodig.



Man får store muskler af at træne med tunge vægte

Falsk Vær ikke bange for at du bliver den nye Arnold, fordi du begynder at løfte vægte. Flertallet vil have gavn af at styrketræne 2-3 gange om ugen, hvor alle kroppens store og små muskelgrupper aktiveres.

UGENS SPØRGSMÅL

Maraton

Hej Chris

Vi er 2 unge drenge som har trænet op til Copenhagen Maraton hele vinteren. Vi tænkte på om du havde nogle sidste råd for løbet?

Hej drenge, Tak for jeres spørgsmål. Vinterens træning og forbedrelse er overstået, og I er ved at være klar til at gennemføre Copenhagen Marathon søndag den 22. maj 2011. Way to go. Jeg skal prøve at give jer lidt råd med på vejen både i relation til træning, energi og mentalitet her i den sidste forberedelsesfase.

På nuværende tidspunkt burde I være i gang med at nedtrappe træningsvolumen. Nogle personer vil fejlagtigt tro, at træningen skal optrappes frem mod løbsdagen, men målet i den afsluttende fase er at minimere træthed, restituere og forberede kroppen på den kommende udfordring. Der er ingen grund til at gå i panik eller intensivere træningen i denne fase. Hvis I ikke er i form nu, så når I ikke at blive det. Det hårde arbejde er slut.

I relation til mad og drikke, så er regel nummer 1: Eksperimenter ikke med mad og drikke på selve løbsdagen. I skal træne jeres energi- og væskeindtag, ligesom I træner løb. Så hvis I endnu ikke ved, hvilken form for energi og hvor meget I skal indtage undervejs, så skal I i gang nu. At eksperimentere med energibarer og energidrikke på løbsdagen kan resultere i maveproblemer og er dermed en potentiel forhindring for gennemførelsen af jeres maraton. Vær bevidste om at fylde jeres væske- og energidepoter i dagene op til selve løbet, undervejs og efter løbet.

I den mentale afdeling er der mange aspekter. Har I sat jer et mål for gennemførelsen? Det er helt fint at sætte et mål,

men husk at nyde rejsen. Forberedelserne og selve maratonløbet er langt mere givende end målet og det er processen (erfaringerne), som gør jer til stærkere og klogere løbere i fremtiden.

Selvom I har trænet sammen og måske fulgt det samme træningsprogram, så kan der godt være forskel på jeres fysiske udgangspunkt for at gennemføre et maraton, så vær varsomme med at sammenligne jer med hinanden. Hold fokus på jeres egen proces og målsætning.

Læg en plan for jeres maraton. Visualiser, hvordan I vil gennemføre det. I skal være så godt forberede som muligt. Tag et kig på ruten, så I har en idé om rutens sammensætning. Bliv endelig ikke fanget af løbets eufori. Hold jer til planen. Find den fartholder, som I vil starte ved og øg tempoet undervejs, hvis benene er til det.

Der vil være faktorer undervejs, som I ikke selv er herre over, såsom vejret, andre løbere osv. Brug kun energi og tankevirksomhed på de ting, I selv kan kontrollere. Det vil sige jeres fysiske og mentale forberedelse. Sig »pyt« til de ting under løbet, som I ikke selv kan kontrollere.

Når I står ved målstregen og ved I har gjort det bedste, I har lært, med de ressourcer I har haft til rådighed, så kan I ikke gøre mere. Tro på jeres indsats. Enjoy the ride. Jeg ønsker jer et stærkt løb og krydser fingre for jer den 22. maj. **Hu-ahh. Stay strong! Chris**



LÆS FLERE BREV OG SVAR PÅ:
<http://www.løbnu.dk>

LØBNU.DK
MEST FOR LØBERE