

# Feit!

Er min bok om min personlige prosess.  
Virket for meg, kan virke for deg!

Bjørn Engebretsen  
Hosle 2015

Feit 1

Om forfatteren.

Dette er et notat jeg har skrevet basert på personlige erfaringer og diverse data og fakta som er plukket opp i media.

Har skrevet for moro skyld, kan være interessant for deg, men ikke nødvendigvis. Har ingen medisinsk kompetanse eller treningskompetanse innenfor dette feltet, men en sterk vilje. Med andre ord, les om du vil, bruk det om du vil, på eget ansvar....

## Innholdsfortegnelse

### Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse.....	3
Slankeprosessen!.....	4
Spørsmål 1 vil du virkelig dette? .....	5
Spørsmål 2, er du for feit til å starte treningen?.....	6
Dersom svaret er nei, du er ikke for overvektig, er neste oppgave motivasjon! .....	7
Innkjøp.....	8
Start treningen.....	12
Sett visjon, lag en strategi, sett milepæler!.....	13
Vei deg regelmessig .....	15
Tall, og de mystiske kaloriene .....	17
Treningsstudio .....	20

## Slankeprosessen!

Det er enkelt å slanke seg! Det krever bare viljestyrke, som de aller, aller fleste egentlig har nok av, innerst inne. Det kan faktisk gå an, på mindre enn 6mnd, å bli akkurat så slank du vil!

Et ekstremt provoserende utsagn, for noen. Men det er faktisk sant i kanskje opptil 90% av tilfellene.

Hvorfor viljestyrke?

Fordi det handler om forsakelser.

Fordi det er kjedelig.

Fordi det tar tid.

**Forsakelser**, fordi svært mye av det vi i hverdagen oppfatter som godt, deilig, behagelig og sist men ikke minst kos, handler om å spise eller drikke noe. Slik er det bare, og vi kommer ikke videre uten å akseptere dette. Skal man så bare slutte helt med dette?

Nei, absolutt ikke. Tenk på prosessen som å komprimere gleden eller kosen. I stedet for å småkose hele tiden skal vi småkose oss av og til. Selv om vi slanker oss er det faktisk lov å skeie ut en lørdag. Det er lov å ta et glass vin eller to til en pizza eller tapas rett, men alle dager kan ikke være lørdager. Og på lørdag formiddag en eller annen gang, skal vi ha trent!

**Kjedelig** er det absolutt. Den som sier at det er en fest å sitte på en spinningssykkel, løpe på en tredemølle eller herje med en crosstrainer 40 minutter lyver om andre ting også! Det er nemlig forferdelig kjedelig, og det er der motivasjonen eller belønningen kommer inn. De første fem minuttene er nemlig vers. Belønningen skal derfor være så gigantisk at tanken på den bringer oss igjennom de første fem minuttene. Etter de første fem minuttene er vi i treningstransen og det går av seg selv, men det er kjedelig.

Og sist men ikke minst, det tar **tid**. Dersom du trener riktig, husk liten belastning, hurtige bevegelser, spiser mindre og aldri etter middag går du ned to kilo per uke. Det synes på vekten, men det tar likevel ti uker å gå ned tyve kilo, pluss fem uker fordi noen av ukene har det ikke fungert helt. Og sist men ikke minst, stabiliseringsperioden på en del uker etter dette. Sannsynligvis ser vi på en investering som tar seks måneder å gjennomføre.

Ha ingen latterlige forhåpninger om at ingen disse tre elementene kommer og tar deg, de kommer alle tre!

En annen ting er at trening, som er grunnstammen i denne prosessen på ingen måter er gøy eller morsomt eller på noen måte positivt. Det er knallhardt og det krever viljestyrke.

Men det går, og det går egentlig overraskende fort. Resultater kan komme etter to til tre uker. Måloppnåelse kan komme på fire til seks måneder.

## Spørsmål 1 vil du virkelig dette?

Det er en del valg som må gjøres og en del forberedelser som er absolutt nødvendig å gjøre omhyggelig, og ærlig overfor deg selv. Valgene er sentrale og vanskelige. Men de er viktige og umulig å komme utenom.

Spørsmål 1, vil du virkelig slanke deg 10, 15 eller 30 kilo?

Høres ut som et dumt spørsmål, det vil du jo? Joda, men er du villig til å ta belastningen?

Er du villig til å forsake en del ting som du nå tar for gitt, feiten? Er du villig til å droppe sjokolade, sukkertøy, boller, høye smørbrød, fete sauser og nattmat? Prosessen som beskrives her inkluderer nemlig alt dette, men for en begrenset periode i et langt liv.

En effektiv slankeprosess inkluderer et systematisk endret kosthold samt systematisk trening, hver eneste dag!

Kosthold er viktig, både med hensyn på innhold og oppbygging og antall måltider.

Dersom svaret virkelig er ja, kommer flere spørsmål:

## Spørsmål 2, er du for feit til å starte treningen?

Fedme er dessverre et standard problem.

Dersom du er for feit, omtrent 30 kilo over maks av din anbefalte vekt i henhold til din Body Mass Index, BMI, har du gått på en liten mine. Du må nemlig slanke deg en del før du kan starte. Din BMI kan du finne enkelt ved å Google Body Mass Index. Det finnes en rekke kalkulatorer for dette på nettet. Man skal ikke ha et religiøst forhold til BMI, men det gir indikasjoner på din generelle overvekt, og en vekt som havner inn under normalen er antagelig ganske riktig. Dersom du har kraftig benbygning, en standard unnskyldning vi alle bruker kan du ligge opp mot øvre grenseverdi, er du en spinkel person, skal du kanskje ligge ned mot minimumsverdien.

Er din vekt omtrent 30 kilo over maksimum av din BMI idealvekt er det kanskje farlig å starte trening.

Trening er på en måte rytmeseksjonen i en effektiv slanking. Trening er det som gjør at du kan styre en vektreduksjon på mellom en og to kilo per uke.

Forutsetningene for at du kan starte trening er faktisk at du ikke er for overvektig. Er du for overvektig vil effektiv trening kunne belaste kroppen for mye og organer vil kunne feile eller kollapse. Er dette tilfellet må du kontakte lege og etablere en effektiv slankekur for å komme noe ned i vekt på den kjedelige måten.

Forutsetningene for å starte trening er svært individuelle. Noen har hatt en aktiv ungdom og profitterer faktisk på det langt fremover, har du vært en sofagris i lang tid bør du starte forsiktig. Mitt utgangspunkt denne gang var aktiv idrettsutøver langt oppover i årene samt sporadiske sykle til jobben rush og delvis sykling innendørs. Et relativt godt utgangspunkt som gjorde at jeg kunne starte trening og reduksjon eller optimalisering av kosthold samtidig.

## Dersom svaret er nei, du er ikke for overvektig, er neste oppgave motivasjon!

Motivasjon som virker på de fleste er tanken på en belønning! Ikke en sjokolade, ikke en ny jakke eller skjerf, men en belønning som virkelig er noe, et flott kamera, en bil, en leilighet, noe som virkelig røsker i pungen.

Finn din belønning og bruk en uke på å forstå at dette er noe stort!

Sett deg inn i situasjonen som oppstår når du skaffer deg belønningen! Og som sagt det må være noe skikkelig, drag på damer/gutter holder ikke, det er avhengig av alt for mange andre ting.

Det som holder er å oppfylle en drøm, kjøpe noe, oppleve noe og lignende. Noe som faktisk er så stort at du kan holde på i trimapparatet ditt i 45 minutter per dag og tenke på det lenge nok til at du er inne i treningstransen.

Treningstransen er tilstanden du er i når du holder på med lukkede øyne og bare arbeider så svetten siler og hodet er totalt tomt for tanker.

## Innkjøp

Når du har bestemt deg, alt er klart, etablert og fått forståelse for belønningen er neste skritt å kjøpe et dyrt trimapparat.

Det høres ganske dumt ut å si forståelse for belønningen, men når du har fått forståelse for belønningen kan du legge deg om kvelden, tenke på belønningen, leve deg inn i livet med belønningen og virkelig vite at – ja dette har du faktisk fortjent, fordi du har endret livet ditt, du har gitt deg selv nye muligheter, kroppen din fungerer på en helt annen måte.

Denne prosessen er viktig, det er denne prosessen som gjør at du ser avsindig frem til å stå i butikken å benytte deg av en stor del av sparepengene, kontokreditter, kanskje lån og lignende for virkelig å handle belønningen!

Treningsapparatet du må velge kan være en crosstrainer, eller ellipsemaskin som er en slags pendelmaskin der du trener armen og ben samtidig.



En crosstrainer fra XXL sitt sortiment, til den nette sum av 15.999,- kr.



En spinnings sykkel, som er en mer robust og egentlig mindre avansert trimsykkel. Den er fri for elektronikk og feiende flotte kaloriteller, speedometre og lignende. Vi trenger imidlertid ikke slike ting, vi skal bare tråkke i tredve til førtifem minutter med konstant turtall og en puls mellom 120 og 140 slag per minutt. Dette gir den effekten vi ønsker.



En spinnings sykkel fra XXL, til 11.990,- kroner

Eller for eksempel en tredemølle. Dersom du ønsker å bruke en tredemølle må du teste nøye ut om du har kropp til å jogge. Det er faktisk ganske mange som ikke kan jogge og som egentlig ikke har de rette forutsetninger for å kunne jogge tredve minutter uten å pådra seg leddskader eller unødvendig slitasje i ledd eller hofter.

Jeg har vært en idrettsmann fra ung alder, det vil si jeg har stått i håndball mål, keeper. Jeg har derfor en kropp som denne gangen uten videre kunne tåle trening. Jeg kan imidlertid ikke jogge. Jeg behersker ikke teknikken og er ubekvem når jeg jogger.

Dersom jeg må jogge må jeg være svært bevisst på oppvarming. Minst 10 minutters oppvarming som starter forsiktig med rolig gange til å ende opp med forsiktig jogging. Sånn er det med min kropp og slikror jeg mange har det. Det gjør seg blant annet utslag i at vi hater trapper. Noen løper opp trapper og mener at vi som tar heisen er lovlige mobbeofre, men det er faktisk slik med meg, for eksempel, at tre etasjer i trapper gjør meg tungpustet, jeg har ikke varmet opp og er ubekvem. Men kan fint sykle i høyt tempo på i 45 minutter og kunne sikker tatt den hersens trappen elegant, dersom jeg hadde varmet opp.



En tredemølle fra XXL, pris 9.999,- kr.

Det er viktig at maskinen er dyr og at den er flott. Trening er en utfordrende og kjedelig aktivitet som blir enda verre dersom du må prakkes med en dårlig maskin. Merk at det er forskjellige typer maskiner og forskjellige typer bremses som benyttes.

En spinnings sykkel er helt mekanisk, krever ikke hverken batteri eller strømtilkobling, mens tredemøllen krever strømtilkobling. Pendelmaskinene kan være begge deler.

Når det gjelder tredemøllen, så husk som sagt på at det ikke er alle som tåler jogging eller løping. Det er effektivt, kanskje den mest effektive treningen for å oppnå vektreduksjoner, men veldig ubehagelig. Særlig de første fire til seks ukene når kroppsdeler dissers og pussige muskler slenger fritt omkring.

Jeg valgte sykkelen. Lett å bruke, lett å forstå og lett å styre innsatsen. Men det må, eller bør være, en skikkelig sak. Helst uten noen form for elektronikk eller dill som forsinker starten på treningen eller som krever strøm for å virke. En crosstrainer har nok de samme egenskapene, men den er diger i heimen.

Dette innkjøpet forplikter!

Det synes i heimen, det må slepes inn, det må monteres og det må brukes. Det er til og med vanskelig å bli kvitt, stort og tungt.

Mitt konsept er å trene hjemme. Uten snev av tvil. Det er hyggelig på treningsstudio, men heimen er mye mer effektivt, når det gjelder rå vektreduksjon. I heimen kan du trene 45 minutter, dusje ti minutter og være ferdig, totalt fra a til å på en time.

Et treningsstudio krever transport, dusjing på studio og sist men ikke minst, bruk av treningsmaskiner andre har brukt og ikke vasket eller vasket dårlig når du kommer. Jeg vil ikke anbefale andre å bruke min spinnings sykkel, enda jeg tørker av den etter bruk og vasker den jevnlig. Hverken spinnings sykkel eller plastplaten, type IKEA gulvbeskytter under kontorstol, er spesielt innbydende å se på.

Et treningsstudio kan eventuelt benyttes en gang per uke, det er trivelig der, særlig når du har kvittet deg med en del kilo.

## Start treningen.

Kjøp pulsklokke!

Ikke en billig sak men en klokke som ikke trenger bånd rundt brystet eller andre pussigheter. Du trenger en klokke som viser pulsen, med store lettleste tall. Du skal lese mens svetten siler, uten briller eller annet! Og det er pulsen som er interessant. Antall forbrukte kalorier, hvor du har vært og lignende er interessant, men effektiv trening betyr å passe på pulsen. Ikke for lav, det er ikke effektiv trening, ikke for høy, det kan faktisk være farlig.

Ok, så har vi valgt å trene hjemme, det er mest effektivt. Men hva med personlig trener? Er ikke en personlig trener et must for å få til dette?

Hele hemmeligheten dreier seg om å kjenne sin kropp, litt, og gjøre de riktige valgene.

Du må vite at din makspuls kanskje er 160 slag pr. minutt.

Du må vite at for å kvitte deg med vekt må du drive med hurtige bevegelser med liten belastning. Dette gir deg en puls fra 120 til 150 som ideell puls, under trening.

Nøkkelen er hurtige bevegelser med liten belastning.

Dette reduserer muskelmassen, og din vekt. Det reduserer muskelmassen, men det gjør den mer effektiv, og velformet. Dessuten gir en liten belastning mindre slitasje på ledd og andre fysiske ting i kroppen. Vi skal trene oss til energi og vektreduksjon, vi skal ikke trene oss til fysiske plager, operasjoner og annet tull som det er lett å se at skjer i vennekretsen eller rundt oss.

Vær for eksempel klar over at jogging, utendørs og på tredemølle kan være veldig belastende både for knær og hofter.

Skal du få mer muskelmasse trener du med stor belastning og langsomt. Bodybuildere gjør det, ikke vi, for vi skal bli mindre – og lettere. Og vi har jo greid å håndtere den kroppen vi har i dag, med de musklene vi har i dag – derfor trenger vi ikke mer muskler, vi trenger mindre og mer effektive muskler.

Lav belastning og hurtige bevegelser – fat burning!

Alle tre ovennevnte apparater tillater dette, med glans.

Som en liten bonus er det faktisk magefettet som forsvinner først. De første fire til fem ukene av treningsperioden jeg er inne i nå brukte jeg beltet som suksessmål. Ett hull inn på beltet hver andre uke! Suksess.

## Sett visjon, lag en strategi, sett milepæler!

Rom ble ikke bygget på en dag, men du verden så flott byen er i dag!

Du må etablere en visjon. Den bør være enkel, kanskje så enkel som at du kan gå i de samme klærne som du brukte for tyve år siden, være komfortabel i bar overkropp på en strand eller rett og slett ha det godt med egen kropp i enhver sammenheng.

Visjonen er det endelige målet og kan nåes, men må svært ofte vedlikeholdes jevnlig. Dette indikerer at selv om vi når vår tilstrebede vektreduksjon, må vi antagelig fortsette å trene eller passe på hva vi spiser. Men la oss ikke ta sorgene på forskudd, la oss komme oss ned i vekt.

Etter at vi har innarbeidet visjonen i tankebildet er en strategi neste valg. Strategi betyr egentlig veien til målet! Ganske enkelt for oss. Målet er vektreduksjon, vel og merke et konkret antall kilo, så fort som praktisk mulig. Strategien er todelt, spise mindre og mer korrekt samt trening.

Spise mindre er svært vanskelig. Min metode var å kutte all spising etter middag. Den første perioden av vektreduksjonen var dette vanskelig og ble til en viss grad kompensert med frukt. Neste trinn var å redusere frukten ned til det som er passende for å skaffe den vitaminmengden som trengs. Under trening forbrukes C-vitaminer og det er viktig å spise appelsiner og lignende frukter.

Neste trinn er å angripe middagen. Et antall uker ute i prosessen, når vi har sett noen resultater og typisk kommet i gang er det klart for å øke betydelig mengden grønnsaker og redusere tilsvarende på inntaket av kjøtt. Det er pussig nok helt greit å spise Taco uten kjøtt! Dette er en vanskelig og til dels kritisk fase i vektreduksjonsprosessen. Redusert inntak av høye smørbrød og fete sauser fører naturlig nok til redusert uttak på den andre siden. Problemer som kan oppstå i perioder er ubehagelige forstoppelser og lignende. Det går over.

En annen vinkel på prosessen er å overvåke hva man trikker. Alle former for drikker som er søtet med Aspartame er klasse som 0-kalioer og lignende. Men Aspartame har den pussige egenskapen at den reduserer væskegjennomstrømningen i kroppen. Med andre ord drikker du jevnlig PMX medfører det at du lett kan drasse rundt på en liter unødvendig væske i kroppen. Drikk naturlige stoffer – eller vann. En kilo forsvinner nesten umiddelbart, over natten faktisk.

Første milepæl er stopp på all spising etter middag.

Andre milepæl er stopp på alt inntak av sjokolade, popgull, peanøtter og lignende

Tredje milepæl er omlegging av middagen til betydelig mer grønnsaker.

Fjerde milepæl er reduksjon av Aspartame søtete drikker.

Når fjerde milepæl er nådd, etter seks til ti uker er vi inne i en effektiv diett som sørger for en vektreduksjon på en til to kilo per uker alene.

Det fascinerende ved strategien er at man etter hvert mister lysten på søtsaker og den type ting. Kroppen innstiller seg på redusert inntak og balanserer ut.

## Vei deg regelmessig

Samtidig med mat og spiseregimet skal det trenes.

Som beskrevet skal det trenes etter et spesielt mønster.

- Hver dag
- Lav belastning
- Høyt tempo
- Relativt kort tid, 30 til 45 minutter

Hver dag er viktig. Delvis fordi det er viktig å trene hver dag, men også fordi dette skaper et mentalt mønster, dagens trening.

Lav belastning betyr at man skal trene med hurtige bevegelser uten å belaste, eller overbelaste, ledd og muskler. Ingen overproduksjon av melkesyre eller trene til smertene kommer. Rett og slett trene hurtig og med lav belastning slik at pulsen langsomt, i løpet av 10 minutter kanskje, klatrer opp til din makspuls minus 10 slag per minutt, omtrent.

Det er viktig å finne den pulsen som gir maksimal svette og minimal slitasje. Dette er svært individuelt! Det er faktisk så individuelt at en Personlig Trener på et helsestudio sjeldent greier å etablere dette. Tross alt, han er PT for ti andre også, hver time.

Men du må kjenne din kropp slik at du etter hvert vet hva denne pulsen er. Og det er en svært sikker måte å finne den, du skal kunne trene maksimalt i 30 minutter, uten å være støl dagen etter! Er du støl og kjørt dagen etter har belastningen vært for høy, du har bygget muskler og ødelagt to til tre påfølgende treningsøkter. Ikke bra.

Med andre ord, tren hardt, men ikke så du blir støl. Da har belastningen vært for høy og hastigheten for lav. Tempo er et sentralt element i trening for vektreduksjon.

Man skal ikke trene for lenge! 30 til 45 minutter hver dag er tilstrekkelig. Ikke fordi det ikke er mulig å trene lengre, men har vi så kort tid på oss for å senke vekten? Dessuten, dersom man setter tiden opp til for eksempel 90 minutter høres dette imponerende ut, men det er svært vanskelig å motivere seg for å sitte 90 minutter på sykkelen hver dag, og det er unødvendig.

Derfor korte, konsentrerte økter på 30 til 45 minutter, hver dag.

Etter to til tre uker i dette regimet, matinntaket er under kontroll, treningen er under kontroll begynner rutinearbeidet, da er det viktig å hente frem badevekten. Det kan nå fort renne av to kilo hver eneste uke. Det er greit, men man bør kanskje ikke gjøre dette mer enn fem til ti uker. Man vil ikke miste to kilo hver eneste av disse ti ukene, fordi man enkelte dager spiser for mye, men det er på ingen måte umulig å gjøre unna tyve kilo vektreduksjon på ti uker. Man må bare passe på at man gradvis balanserer energi forbruk og energi inntak på en slik måte at man faller ned på en kilo per uke, en halv kilo pr uke og til sist holder vekten konstant.

Da er man fremme!

Skrev jeg fremme? Det var feil. Man kan aldri slutte å ha kontroll på kalorier inn - kalorier ut regnskapet. Men etter en periode der man går ned i vekt er det viktig å finne balansen. Balansen mellom normal trening, kanskje tre ganger per uke, og normalt kaloriinntak. Utover dette må man ha kontroll over eventuelle trender. Begynner man å øke vekten igjen er tilbake på tredemølla eller sykkelen, mister man vekt ukontrollert må man passe på kostholdet.



## Tall, og de mystiske kaloriene

Når det gjelder å balansere kalorier inn og ut er dette mentalt vanskelig. En treningsøkt forbrenner nemlig svært få kalorier!

Tall kan forvirre, men vi må trekke frem noen sentrale tall. Et trist faktum er at ett kilo fett, kroppsfett som ligger lagret til ingen nytte, inneholder faktisk 9000 kalorier. Et normalt menneske forbrenner 1000 kalorier ved å gå 15 kilometer på ski! Dersom du ikke gjør noen ting forbrenner du 1 kalori per kilo kroppsvekt per time. Veier du hundre kilo forbrenner du med andre ord  $100 * 1 * 24 = 2400$  kalorier i løpet av et døgn, bare ved å leve. Dette er uhyre triste tall for oss som skal ned i vekt. Trening forbrenner utrolig få kalorier og fett inneholder utrolig mange kalorier.

Hva er så den mest effektive metoden for å forbrenne kalorier? Løping. Ve hurtig jogging eller løping kan du komme opp i 12 ganger så hurtig forbrenning som ved å sitte stille.

Som sagt er løping eller jogging kanskje forbeholdt de få. Nå er det heldigvis slik at du likevel kan komme opp i en betydelig økning i forbrenningen ved løping, spinning og crosstraining. Hemmeligheten her ligger i pulsen.

Det er faktisk pulsen som bestemmer hvor mye kalorier som forbrennes.

Med andre ord er det faktisk slik at grunnen til at jogging scorer høyt på forbrenning er at jogging medfører høy puls. Mange benytter treningssykler eller spinningssykler med alt for lav intensitet. Ofte hører man at treningssykkelen står foran TV apparatet slik at man kan følge med på dagsrevyen samtidig som man trener. Antagelig kun en ubehagelig sittestilling uten nevneverdig innflytelse på pulsen og kaloriforbrenningen.

Nøkkelen er å holde orden på pulsen, holde fokus på treningen og være effektiv. Da passer en TV ikke inn i bildet, bokstavelig talt.

Til slutt er det viktig å være klar over en del ting. Kalorier er en betegnelse for energi. Energi er produktet av effekt og tid.

Trener vi ved å bruke en 5 kilometer lang runde forbrenner vi like mange kalorier per runde når vi går som når vi jogger eller løper. Selv om noen nøkkeltall sier at vi forbrenner etter følgende tabell:

Kaloriforbruksfaktorene:

- I hvile 1
- Rolig turgåing 4
- Jogging 8
- Løping 12

Tabellen forteller at vi forbrenner fire ganger så mange kalorier når vi går som når vi sitter rolig, åtte ganger så mange når vi jogger og hele tolv ganger så mange når vi løper.

Men dette må multipliseres med tiden vi bruker, energi er effekt multiplisert med tid.

Dersom turen er 5km vil turen vare betydelig kortere dersom vi løper, litt kortere dersom vi jogger og turen vil vare lengst dersom vi går. Men kaloriforbruker vil være det samme totalt. Liten intensitet multiplisert med lang tid gir det samme svaret som høy intensitet over kort tid.

Samme eksemplet med spinning sykkelen i et ubekvent rom, kanskje bare med musikk for å holde stemningen oppe; kontinuerlig tramping med puls på 140, i motsetning til bedagelig tråkking foran et TV apparat med puls på 90.

TV versjonen øker antagelig forbrenningen i forhold til å sitte i sofaen, men du må sitte der kanskje tre eller fire ganger så lenge som den ubehagelige versjonen, fordi intensiteten er for lav.

En ting man skal være klar over når det gjelder tall og målinger med hensyn på vektreduksjon. Alle mennesker er forskjellige. Alle mennesker har forskjellig forbrenning ved hvile og aktivitet. Alle reagerer forskjellige på forskjellige aktiviteter.

Videre er ingenting nødvendigvis lineært. Din forbrenning vil kanskje være eksakt 2400 kalorier per døgn på en svært rolig dag når du veier 100 kilo, som kalkylen over viste, men det er slett ikke sikkert at du forbrenner 20% mindre dersom du går 20% ned i vekt. Videre kan det godt være at du faktisk forbrenner 500 kalorier direkte på en 45 minutters treningsøkt, men det er slett ikke sikkert at du forbrenner det dobbelte på en 90 minutters økt.

En annen forunderlig ting med vektreduksjon er de rent mekaniske målingene. Når jeg sitter på en spinningssykkel og trener la oss si 30 minutter viser en rekke mer eller mindre seriøse kalorimålinger at jeg har levert 450 kalorier i arbeid, eller energi til sykkelen.

Dette skulle i prinsippet tilsi at jeg har redusert kroppsfettet med en kilo etter 20 økter. En kilo kroppsfett inneholder 9000 kalorier, 20 multiplisert med 450 gir 9000.

Den praktiske vektreduksjonen etter tyve dager er imidlertid betydelig større, kanskje opp mot 5 kilo.

Dette oppnås ved to ting, redusert eller forbedret inntak av kalorier, sunnere og mindre mat, og det som skjer i kroppen etter en treningsøkt.

Etter en god treningsøkt vil kroppen gå inn i en muskelgjenvinnende fase der slitne og brukte muskler vil gå inn i en recovery prosess, som koster ekstra energi. Antagelig er denne prosessen vel så viktig for vektreduksjonen som selve treningen.

Det er i det minste fysiologisk mulig og en god forklaring på den tilsynelatende enorme vektreduksjonen som er mulig å oppnå ved daglig, effektiv og korrekt trening, koblet med bedre matvaner.

Dessverre er det imidlertid slik at vektreduksjon og trening ikke er enkelt, og som sagt i begynnelsen av notatet:

- Det handler om forsakelser.
- Det er kjedelig.
- Det tar tid

Men så var det belønningen da!!

PS

Når du er i gang med din prosess, ikke bli en partykiller som hele tiden snakker om kalorier, treningsøkter og vekt. De andre bryr seg normalt katten om hvor mye du veier og hvorfor du gjør det.....

DS

## Treningsstudio

Som nevnt i dette notatet mener jeg det er mest effektivt å lage sitt eget treningsstudio i heimen ved å kjøpe et apparat og har nevnt tre kandidater som er effektive til vektreduksjon. Hvorfor ikke et treningsstudio? La oss se litt nærmere på fenomenet treningsstudio.

Et treningsstudio:

1. Har engasjerte ansatte som er villige til å jobbe innenfor denne bransjen, en periode av livet. Antatt aldersspredning fra 22 til 35 år, flotte kropper, kan apparatene, kan kanskje en del om trening, men har normalt ingen utdanning innenfor fysiologi, fysikk eller medisin.
2. Har en rekke apparater, tilsynelatende kostbare og varierte, flotte lokaler og driver aktiv markedsføring. Dette medfører kostnader. Antagelig betaler et treningsstudio betydelig mindre for apparatene enn de prisene vi ser hos de forskjellige sportsbutikkene, men likevel en betydelig kostnad.

Med andre ord er konklusjonen for et treningsstudio at det koster å drive. Hvordan sikres inntjeningen?

Antagelig via to parallelle strategier.

1. Ved å selge måneds- eller årsabonnementer. Dette er ideelt for et treningsstudio. Hvor mange som virkelig trener for 500kr. per måned etter den andre eller tredje måneden er rene spekulasjoner, men jeg antar at denne betalingsformen i det minste sikrer trippel betaling for hver benyttede treningstime. Det er altså i prinsippet, og i praksis, mulig å selge tre ganger så mange årsabonnementer som studioet virkelig har plass til. Det ideelle er jo også at eventuell overbooking begrenser seg selv, er det fullt når du kommer, venter du, eller kommer tilbake senere da presser kanskje er mindre.
2. Ved å selge Personlige trenere som legger opp ditt personlige treningsløp. Dette er interessant, for hvordan legges dette opp? Det er helt opplagt at bedriftens eller studioets mål med dette nødvendigvis ikke stemmer helt overens med kundens mål.

Et enkelt scenario kan kanskje være dette; En middelaldrende mann eller kvinne har oppdaget at vekten har økt noe ut over komfortsonen, man har rett og slett blitt feit. Man går til et treningsstudio og tar kontakt med en PT, Personlig trener for å få et treningsopplegg for å komme ned i normalvekt. En dyktig PT vil da lage et program for dette.

Men her har vi et oralsk dilemma, hva veier tyngst, studioets økonomi eller kundens slankebehov?

Svaret er selvfølgelig kunden i sentrum, der skal slankes og det underbygges med en rekke argumenter og løsninger.

Normalt følges en enkel rutine basert på et "faktum" rask vektreduksjon gir tilsvarende rask vektøkning. Dette er et tilsynelatende innarbeidet faktum som alle "vet". Men er det slik?

Det eneste som er helt sikkert innenfor alle mulige menneskelige variaser av dette temaet er at muskler som ikke brukes sakte men sikkert vil omdannes til kroppsfett.

Dersom man er i tvil om dette er det smart å se på idrettsutøvere som avslutter karrieren. Dersom ikke dette gjøres ved systematisk nedtrening av muskelmasse blir de fete og kvapsete overraskende fort. En rekke idretter er veldig periodepreget, bodybuildere før, under og etter en konkurranse, er et klassisk eksempel.

Før konkurranser er det massiv styrketrening, opp mot konkurransen kobles dette med kosttilskudd og diett, men etter konkurransen lar faktisk svært mange det hele forfalle frem til tre måneder før neste konkurranse.

Denne perioden er fascinerende med hensyn til fedmeproduksjon.

Dette forteller ikke PT. PT forteller at for å bli slank vil man først måtte gå igjennom fase 1, bygge opp en muskelmasse for deretter å kunne gå inn i fase 2, trene effektivt for å komme ned i vekt og inn i en trivelig kroppsform.

Det er selvfølgelig en bivirkning av dette, programmet strekker seg over tid.

Forpliktelsen ligger i en innledende periode, fase 1, med styrketrening, som gir kunden noe fastere muskler og tilsynelatende bedre, men faktisk tyngre kropp som må trenes kraftig i fase 2, eller?

Faktum er at det er to typer trening som nevnt ovenfor i notatet. Trening for å bygge muskler og trening for å redusere muskler og fett. Trening for å bygge muskler er tunge tak, stor belastning og korte økter. Trening for å redusere muskler og fett er lav belastning, hurtige tak, maksimal puls som ikke gir melkesyreoppbygging.

For en "normal" person som ligger innenfor de grensene som gjør det mulig å starte en vektreduksjonsprosess er ikke fase 1 nødvendig på noen måte. Videre dersom man går direkte på fase 2, med eneste mål å trene vekk muskler og fedme vil man se resultat vesentlig raskere. En annen ting er at denne muskelreducerende treningen på ingen måte er skadelig, musklene blir mindre og lettere, men betydelig mer effektive.

Hvor ble det av argumentet raskt ned i vekt gir tilsvarende rask økning i vekt?

Faktum er at det er korrekt, dersom man trener feil. Dersom man trener massiv styrke vil musklene øke, men fett vil også forbrennes. Med andre ord vil også styrkebasert trening vinne eller gi redusert vekt, men dersom man erklærer seg ferdig og slutter å trene vil nylig opparbeidet muskelmasse overraskende fort gå over til kroppsfett, og "bevise" argumentet. For det er vel ikke sannsynlig at en vanlig kontomedarbeider vil

bruke eller ha noen glede av for store lår og biceps som gradvis omvandles til fett når den aktive bruken stilner hen etter treningsperioden.

Moralen i dette er at en PT sine to faser ikke er direkte feil for kunden, fordi fase 2 delvis vil korrigere fase 1, men veien om styrkeoppbygging er unødvendig og forsinker vektreduksjonsprosessen betydelig. Men for studioets økonomi er vel kanskje fase 1 en forutsetning for å overleve?

Dette kapitlet handler ikke om å dømme alle treningsentre eller studioer til å være ute etter å tjene mest mulig penger på den enkelte mosjonist, det handler om at den enkelte mosjonist må stille spørsmål og hvite hvilke fysiologiske lover som gjelder. Med andre ord når du kommer til en PT som anbefaler muskeloppbygging av for så vidt gode grunner må man være bevisst og vite hva det medfører. Oppbygging av muskelmasse som ikke vil brukes i samme grad etter treningsprosessen vil omdannes til fett og gi vektøkning, over tid. Det er en fysiologisk sannhet. Er du klar for å trene resten av livet er dette ok, det vil ikke inntreffe, er du ute etter å kjøre en prosess for å bli kvitt et antall kilo og så gå tilbake til "normalen" er dette feil metode.