



För att gå ner i vikt måste du äta mindre än du förbränner på en dag. Då är det viktigt med både styrke- och konditionsträning.

# Hej och välkomna tillbaka!

## Jag hoppas att Ni alla hade ett härligt sommaruppehåll och varit varsamma med att inte äta och dricka för mycket eller gå och bli lata!

Ja, jag vet, det är ett önsketänkande och oavsett vilket så är min avsikt med denna artikel att få Dig tillbaka i toppform. Detta rejält snabbt genom ett s.k. "Kom-i-form"-program, som kommer att tona upp dina muskler, få dig att bli av med de eventuellt extra kilona du skaffat dig under sommaren. Resultatet blir att du kommer att såväl känna dig som ha ett utseende som visar att du är på topp!

Jag gjorde en utredning för några år sedan som var centrerad kring frågeställningen "varför tränar du?". 90% av personerna svarade "för att gå ner i vikt". Viktminskning är en enkel sak men som i många sammanhang har gjorts alldeles för komplex av de olika sektionerna inom hälso- och fitnessindustrin.

## Ät inte mer än du förbränner

Låt mig därför göra det väldigt enkelt, "om du äter mer än vad du förbränner kommer du inte att gå ner i vikt". Det är matematiskt helt ologiskt att kunna gå ner i vikt om du konsumerar mer kalorier än vad du förbränner. Personer beklagar sig till mig och säger; "David, jag tränar verkligen hårt, äter sex små måltider per dag, dricker mycket vatten, sover 8 timmar per natt men min vikt är oförändrad".

Mitt svar i sådana situationer är att du ska kontrollera ditt kaloriintag och genom att investera i en bra pulsklocka

så kan du mäta hur mycket kalorier du förbränner såväl en träningsdag men också en dag när du inte tränar.

## Maximera metabolismen

För att maximera din kaloriförbränning måste du öka din metabolism (detta är den grad av energi som din kropp förbrukar). Det mest effektiva sättet att göra det på är att kombinera konditionsträning, styrketräning och pulsträning i ett komplett träningsprogram. Personer tenderar att fokusera på konditionsträning därför att de helt enkelt har den felaktiga uppfattningen att styrketräningen "kommer att göra dem stora". Speciellt kvinnor undviker styrketräningen p.g.a. den missuppfattningen.

En annan myt är att viktträning eller styrketräning (som är en bättre term) skulle spela en större roll än konditionsträning i ditt träningspass. Den felaktiga uppfattningen är att ökningen av tonade muskler ökar upp metabolismen i ens energikonsumtion och därmed gör så att viktminskningen blir mer dramatisk genom styrketräning. För att bli stor som en bodybuilder krävs att du tillämpar en hel serie av principer. Tonade muskler är nyckeln till framgång och resultatet i viktminskningen är enastående.

## Konditionsträning grunden

Jag vill ändå tillägga att grunden i träningsprogrammet alltid är konditionsträning på vilken också styrketräningen bygger. Bortse därför aldrig från konditionsträningen. Vidare måste man också ha rätt intensitet i träningen för att maximera effekten.

## För att åstadkomma detta ska du undvika 10 punkter:

1. Prata med vännerna emellan övningarna
2. Träna utan en pulsklocka
3. Göra samma övningar i mer än 6 veckor
4. Titta på tv eller prata i mobiltelefon
5. Äta för nära inpå träningen
6. Fuska med repetitionerna
7. Undvika de svåra övningarna
8. Dagdrömma
9. Bara träna med samma tyngder på vikterna
10. Ta för många vilostunder under träningspasset

Nedan finner du ett träningsprogram för en van gymbesökare som ser fram emot att komma tillbaka i form efter semestern och där mål nr 1 är att gå ner i vikt.

## Viktminskingsprogram

- Längd: 60min
  - Nivå: Medel
  - Utrustning: Maskiner
- förklaring: 1=antal set 12=antal repetitioner

*Anpassa alltid regelbundet viktmotståndet i förhållande till din styrka och konditionsnivå.*

- 10 min konditionsträning (löpband eller cross trainer)
- Bröstpress 1x12
  - Sittande benspark 1x12
  - Latsdrag 1x12
  - Bencurl 1x12
  - Axelpress 1x12
  - Benpress 1x12
  - Bicepscurl 1x12

- Stående vadpress 1x12
- Triceps Extensions 1x12
- 10 min konditionsträning (löpband eller crosstrainer)
- Gå igenom hela styrketräningssnittet igen!
- Plankan på en fitnessboll 2x45 sek
- Crunch på en fitnessboll 2x12
- Ryggextension i maskin 2x12
- Stretchning för hela kroppen!

## Tips!

1. Ät inte för nära inpå träningen
2. Ta inte mer än 45 sek vila emellan övningarna
3. Drick en isotonicdricka under träningen för att bibehålla energinivån och vätskebalansen
4. Försök att genomföra programmet i ovannämnda ordning
5. Om en maskin är upptagen gå vidare och gör istället nästa övning
6. Ta med dig en handduk för du kommer att svettas som aldrig förr!!

*Lycka Till!*

Nästa artikel kommer att handla om varför styrketräning är så viktigt för både män och kvinnor.

*Sköt om dig och behåll din fokus!*



David  
Samuyiwa

HÄLSA & FITNESS