

TABER DU DIG AF LØBETRÆNING?

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Så til et af de gentagne spørgsmål: *Kan man tabe sig ved løbetræning?* Hvis jeg havde fået en 100-mand for hver gang jeg har hørt det spørgsmål, kunne jeg holde en vinterferie på LaSanta Sport kvit og frit.

Svaret er enkelt: ja det kan du... men kun med en kraftig indsats. Du skal ikke skælde mig ud, hvis der ikke er forsvundet adskillige kilo en måned efter, du har haft løbeskoene på for første gang. Lidt regning på kalorier og forbrænding kan give svaret. Jeg vil gøre det enkelt og ikke trætte dig med en masse tal men springe direkte til resultatet: en person på 70 kg, der løber 5 km pr. gang skal bruge 20 ture på at forbrænde 1 kg fedt.

Hvis vi tænker, at personen løber 3 gange ugentligt, vil det svare til 5-6 kg ren fedttab på et år. Wauw... tænker den buttede nyløber så! Det bliver 30 kg på 5 år! Nå... nu skal jeg jo ikke tage modet fra den løber, der ønsker at tabe sig, men der er altså flere aspekter i det.

Når man løber, er der noget efterforbrænding. Navnlige nye, utrænede løbere oplever, at de i timerne efter en træning har øget puls og fortsat sveder. Test har vist, at der er en øget forbrænding på 10-20 % i nogle timer efter indsatsen. Helt 'gratis' vægttab, og det er ikke indregnet!

Det at blive løber øger ofte kropsbevidstheden og på brændstoffet... altså fødeindtaget. Der går cirka 7000 kalorier på 1 kg fedt. Dvs. at hvis du skærer 7000 kalorier væk, samtidigt med at du løber 20 ture, har du tabt 2 kg på cirka 8 uger. 7000 kalorier er ikke ret meget på 8 uger. Du bliver nok hellere ikke ved 'kun' at løbe 5 km pr gang. Spørgsmål: *hvorfor 8 uger? Når jeg er på kur skærer jeg 1000 kalorier af om dagen - dvs. 7000 på en uge = 1 kg af vægten pr. uge. Hvorfor skal det gøres over lige 8 uger?*

I løbet af en halvt års indsats kan de fleste løbe 10 km, og så er vægttabet fordoblet... vupti! Leg evt. lidt med tallene. Jeg har selv oplevet over 20 kg vægttab for en del år siden. Jeg havde været væk fra løb i et par år, og vægten havde sneget sig for højt op. Jeg begyndte at løbe igen, samtidigt med at jeg reducerede mit madindtag. Så det kan altså sagtens lade sig gøre at tabe sig ved hjælp af løbetræning (*men du brugte også maden?*)... men det kommer ikke uden sved!

En lille løftet pegefinger: hvis du løber for at formindske dit omfang, så lad være med at bilde dig ind, at det er ok at slutte træningen af med en cola eller et marcipanbrød til kaffen som belønning. Så er du lige vidt. Slik og sukkervand skal ikke bruges som belønning. Dine røde, friske kinder, dit forpustede, smilende ansigt i spejlet og det våde løbetøj er belønningen.



For øvrigt kan en mand, der taber 5 kg, gennemføre en halvmaraton 5 minutter hurtigere uden yderligere træningsindsats. Bare til info.