

Sven Erik **Dahl**

Halvor Lauvstad



ET FETT LIV?

- En ærlig fortelling om kampen mot vekta -

Forord

Denne boka er skrevet for å være til hjelp og inspirasjon for deg som ønsker å gå ned i vekt og ikke minst kontrollere vekta. Denne boka skal gi deg et åpent og ærlig innblikk i en manns kamp mot kiloene. Denne mannen er Sven Erik Dahl. Vi er sikre på du har kjent på mange av Sven Eriks følelser i både opp- og nedturer. Alle sitater og beskrivelser er Sven Eriks egne ord fra hans egne opplevelser. Sven Erik er ansatt i Roede og har brukt appen «NEDiVEKT» til å registrere og kontrollere matinntak, aktivitet og kostscore.

Det faglige innholdet er basert på en blanding av etablert forskning, kunnskap og mange års oppfølging av mennesker som vil ned i vekt.

La deg inspirere av denne reisen opp og ned i både vekt og følelser!

Halvor Lauvstad
Forfatter

Sven Erik Dahl
Endelig normalvektig

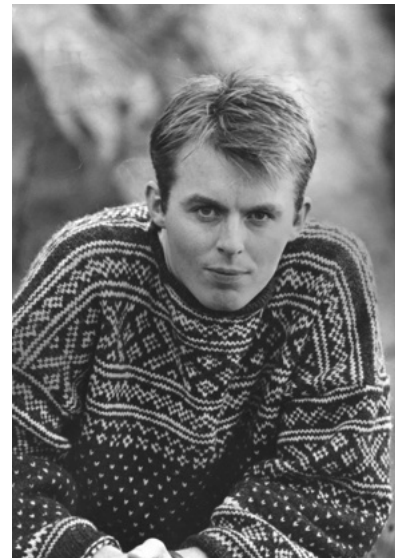
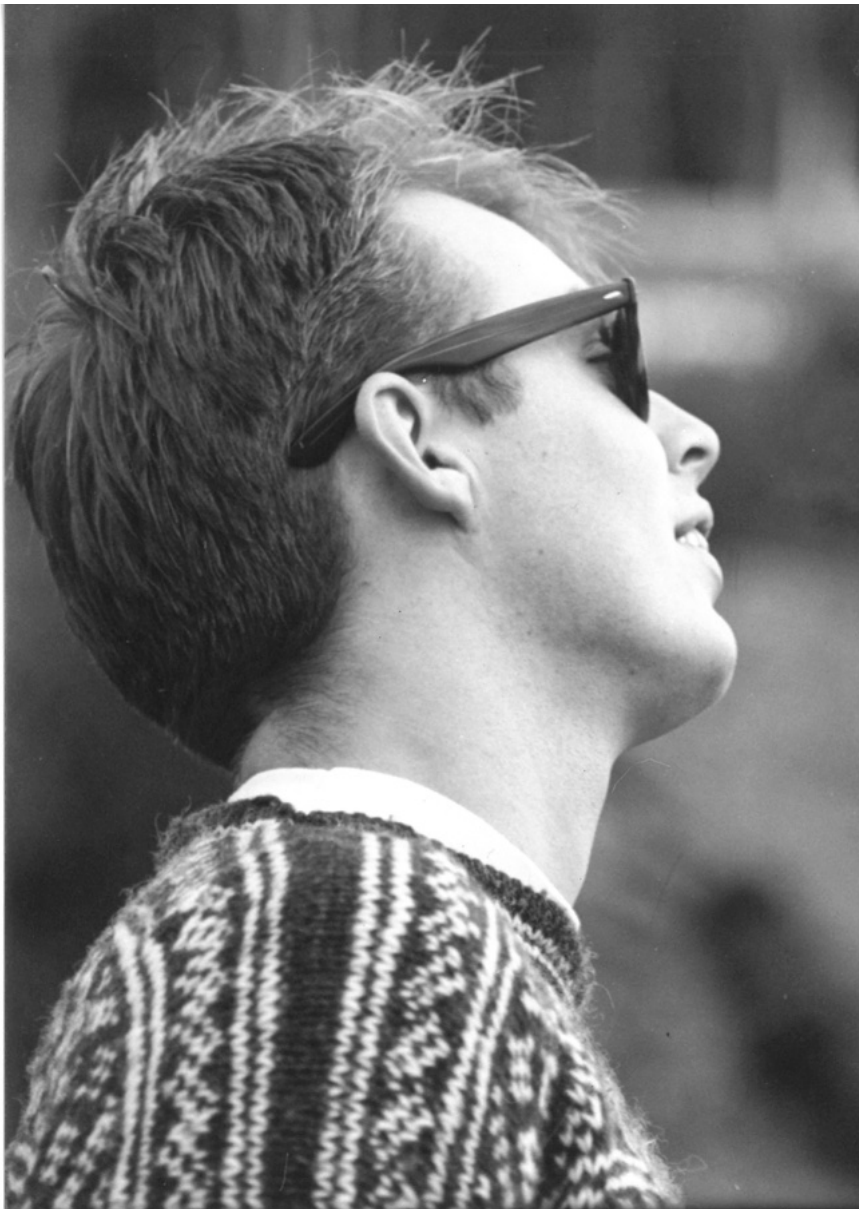
Kamil Hagberg
Fotograf

Oppvokst i ei godteskål!



Sven Erik Dahl er en voksen mann som i store deler av sitt voksenliv har slitt med overvekt. Han vokste opp på Røros som en aktiv, håndballspillende guttunge i trygge rammer. Mor og far drev butikk. I den butikken var det mye godsaker, så Sven Erik hadde meget fri tilgang til all verdens søtsaker.

Han sier selv at han «vokste opp i ei godteskål» og med datidens tro på fri barneoppdragelse med få rammer, var veien til godteskåla kort. Sven Erik var en aktiv krabat og en meget lovende håndballspiller så på tross av mye snop, var han i meget god form som barn og ungdom.



Håndballkarrieren ble avsluttet i 20-års alderen. Etter karriereslutt begynte formkurven å peke NED og vektkurven OPP. Nesten uten å merke det, begynte kiloene å snike seg på. Sven Erik siger sakte, men sikkert opp i vekt og når han passerer 40 år, veier han over 120 kg.

Nøyaktig hvor tung han var, vet han ikke. Han gikk ikke på vekta i de årene han veide som mest. Det finnes heller ingen bilder av han da han var på sitt tyngste. Nedtrykt og full av skam holdt seg alltid unna kamera da noen skulle ta bilder. Det var ille nok å se seg i speilet.

«Sovner hvor som helst, når som helst og med hvem som helst»

Som veldig mange overvektige slet Sven Erik med søvnapné. De første årene visste han det ikke selv, men partneren klaget over heftig snoring. Til slutt ble han oppfordret til å ta kontakt med en søvnklinikk og fikk påvist at han hadde inntil 40 pustestopp i timen! Selv opplevde han kun at han hadde et veldig godt sovehjerte og spøkte ofte med at han kunne sovne når som helst, hvor som helst og med hvem som helst.

Sannheten var at han hadde svært dårlig søvnkvalitet på grunn av alle pustestoppene og dette førte han inn i en negativ spiral: Dårlig søvn, ingen energi til trening, «cravings» for usunn mat, ytterligere vekttoppgang, enda dårligere søvn osv. På dette tidspunktet var han også gründer, daglig leder og styreleder i eget nystartet selskap. Mye jobb, mange jobbmessige bekymringer og dårlig søvnkvalitet gjorde at han regelmessig våknet på natten. I denne perioden etablerer han et destruktivt handlingsmønster: Han står opp, kler på seg og går ned til den nattåpne butikken («Thanks heaven for 7-Eleven») på hjørnet 58 meter fra leiligheten.

Handlelista er fast:

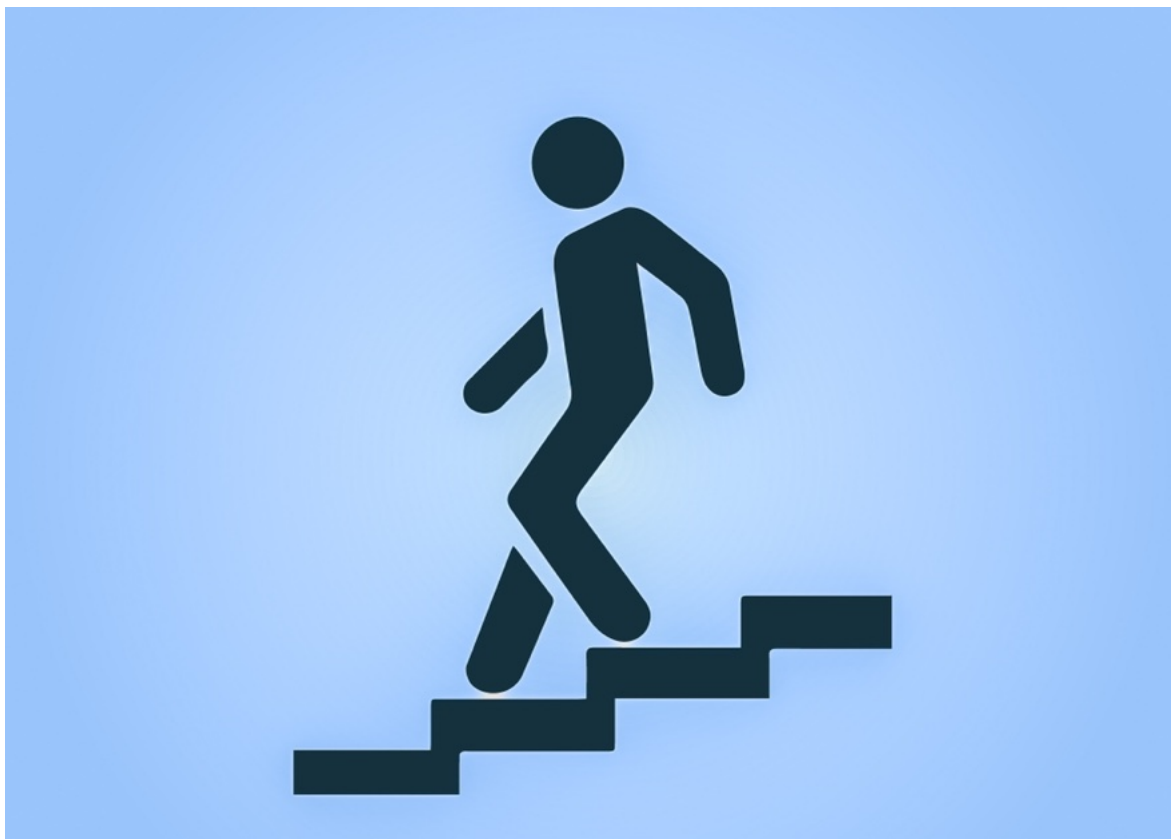
- En økonomipose med ostepop
- 200 gram Firkløver
- 1,5 liter rødcola.



Dette fortæres før han kommer tilbake i leiligheten.

Denne blandingen av stress- og trøstespising gjør at vekten nå virkelig skyter fart oppover. Den eneste positive bieffekten av de nattlige utfluktene var at han sovnet ganske fort etter kalorisjokket.

2012 – Det første store vekttapet



En stadig mer irritert og frustrert Sven Erik, klarte ikke å lage en plan eller gjennomføre en måte å gå ned i vekt på, selv om han aldri så gjerne ville. Utallige kortsiktige kurer ble testet, men de funket ikke mer enn et par dager eller en uke i slengen, før han røk på en ny smell. Den mest ekstreme dietten gjennomførte han i 2010 da han gikk på en lavkarbo/ketosediett der han kun spiste pulver og piller i 2,5 uker og raste ned 10 kg. Da han gradvis skulle begynne å spise mat igjen, fikk han en ulvehunger som varte i nesten et halvt år. Dermed gikk han opp 20 kg igjen og var tilbake på et nytt makspunkt hele 10 kg over der han hadde begynt før “kuren”.

Sven Eriks desperasjon økte og gikk nesten over i håpløshet inntil det plutselig kom to damer inn døra på treningssenteret der han jobbet. Året var 2012 og damene jobbet for Grete Roede.

Sven Eriks erfaringer med Grete Roede var at hans mor gikk på masse kurs på 70-tallet. Hver gang hun gikk på Grete Roede-kurs var hun sur og grinete, sikkert fordi hun bare spiste cottage cheese og salatblader, konkluderte Sven Erik. Hans umiddelbare tanke var at «det gammeldagse kjerringkonseptet ikke skal komme inn på mitt treningssenter.» Damene fra Grete Roede ga seg ikke og til slutt ga han etter og lot de starte opp med ett gruppekurs i uka. For å vite hva de solgte på hans treningssenter, meldte han seg likegodt med på et kurs selv.



grete roede

Ned til 90 med Roede

Der og da måtte han revurdere sine tanker om Roede-kurs. Dette var noe helt annet enn det han hadde trodd. Det opplevdes som et konsept som passet veldig godt for hans spisemønster og treningsvaner. Spesielt viktig var fokuset på å få hodet med på de endringene han visste han måtte gjøre. Han brukte det neste året på Grete Roede-kurs, kun med kvinnelige kursdeltakere og han gikk ned 25 kg på ett år. Han var endelig tilbake trivselsvekten; 90 kg! Han er solgt til konseptet og ble selv kursleder. Året etter ble han headhuntet til regionssjefsstilling i Roede AS som historiens første mannlige regionssjefen i Grete Roede.

0,1 tonn - Varig vektkontroll?

10 år er gått siden Sven Erik gjorde sin største vektnedgangsreise. Han er i bra form, aktiv og spiser stort sett sunt, men likevel har han begynt å si oppover på vekta igjen. Han passerer etter hvert 95 kg, 98 kg og på sensommeren i 2022 er det tresifret: 103 kg. Han, kurslederen i Roede, har sakte sklidd opp mer enn 10 kg de siste årene enda han har all den kunnskapen som trengs for å unngå nettopp det! Sven Erik vet at han innerst inne har kjent på den snikende opplevelsen av tyngre kropp og mindre overskudd, men det er først når vekta passerer 100 kg at han får sin «reality check». Frem til en tresifret kroppsvekt har han egentlig kunnet overse de etter hvert tydelige tegnene på at form og fysikk gradvis blir dårligere. Når 100-tallet kommer frem på vekta, er det full **ALARM!** «Jeg skal **IKKE** veie mer enn **0,1 tonn!**», brøler de indre stemmene i Sven Eriks hode. «Hvorfor lar jeg dette skje uten å gjøre noe med det?

Forbanna på NRK og Ronny Brede Aase

I likhet med svært mange mennesker som selv har tatt tak i egen livsstil, er Sven Erik forbanna på NRK og serien «Eit fett liv». Selv et par år etter at serien ble vist, fråder det i munnen til Sven Erik når programmet blir diskutert.



«Han fremstiller overvektige som ofre uten evne og vilje til å gjøre noe med eget liv. Det er en hån mot de mange tusen som til enhver tid gjør noe aktivt selv for å passe på egen helse, form og vekt». Sven Erik og mange i hans omgangskrets irriterer seg kraftig over Ronny Brede Aases tilsynelatende totale mangel på ønske og vilje til å ta tak i egen livsstil for sin egen helses skyld. I programmet «Eit fett liv» virker det som om enhver som mener at det ikke er noen vits å gjøre noen endringer selv, får plass på skjermen.

Det virker som om målet med serien er å kommunisere til hele Norge at du som enkeltindivid verken kan, skal eller bør gjøre tiltak i eget liv dersom formen har blitt dårlig og vekta høy. Selvsagt er det mange og kompliserte sammenhenger som ligger bak de fleste som har en vektbyrde, men like selvsagt er det at alle kan gjøre noe selv også! Sven Erik gjør motsatt av Ronny: Han leter etter det han selv kan gjøre noe med for å nå den formen, helsa og vekta han trives med.



2022 – Nok er NOK!

Når de indre stemmene har ropt seg ferdig og den revitaliserte irritasjonen over NRK Ronny har roet seg litt, begynner Sven Erik å tenke konstruktivt! Han har kunnskapen både teoretisk og praktisk til å gjøre noe med egen vekt og form, så spørsmålet blir hvordan? Han grubler på ulike strategier for å komme tilbake til ønsket form og vekt gjennom hele sensommeren og høsten i 2022.

Lørdag 6. november, samles jobben i Son utenfor Moss. Det er første jobbsamling med kollegene på nesten ett år. På dagtid handler ett av foredragene om bokprosjektet «Fra tjukkas til kjekkas» der undertegnede forfatter (Halvor Lauvstad) snakker om resultatene en gjeng daffe norske menn oppnådde da de begynte å trene kondisjonstrening for booste formen og forbrenningsevnen. Sven Erik har lest boka for mange år siden, men interessen for det du gutta gjorde, vekkes på ny. Han ser at han selv er i akkurat samme situasjon som gutta fra boka: Kiloene har sneket seg på, han har blitt sløv i forhold til eget matinntak og egen trening. På slutten av foredraget, midt blant sine kolleger, bryter han ut i ett brøl:

«Jeg skal under 90 kg! Jeg skal gå ned minst 10 kg og jeg skal trene på samme måte som gutta i boka og bli en kjekkas!»



Den spontane stillheten fra kollegene erstattes med høylytte heiarop og støtte erklæringer! Digg! Sven Erik vet nå at han har fått på plass noe av det viktigste for å kunne lykkes med sitt prosjekt: Han har sikret seg en heiagjeng og lojale støttespillere!

Starten går!

Sven Erik og Halvor bruker kvelden på jobbsamlinga til å legge en plan for treningen. Sven Erik trener fast tennis to ganger i uka pluss en spinningtime der han selv er trener. Nok trening med andre ord, men det er «noe» som mangler: Trening som får fyr på forbrenningsevnen! Dermed blir det inn med en til to ukentlige forbrenningsintervaller på den forhatte tredemølla!

Sven Erik har alltid hatt et anstrengt forhold til tredemølle: Den representerer de kjipeste treningsopplevelsene han har hatt som overvektig og han er lite lysten på å gi mølla en ny sjanse! Likevel blir han med inn på treningssenteret til det som blir hans første, men langt fra siste motbakkeintervall. Han gjennomfører treningsøkta på tredemølla helt perfekt og opplever med egen kropp at han definitivt mestrer dette apparatet og denne treningsformen. Det var faktisk ikke så slitsomt som han fryktet og etterpå er han jo nærmest euforisk! I hvert fall i noen minutter før han merker at han ikke bare er lykkelig, men også svært sliten! Han er i gang!



Foto: Thomas Rasmus Skaug

Gram for gram, kilo for kilo, uke for uke

Nå skal du få bli med Sven Eriks vektreise; fra dag 1 da han veide 101 kg og ned til 89 kg. Vi viser deg nøkkeltall for vekt, midjemål, kosthold, aktivitet og trening uke for uke. Du vil se at registrerer en kostscore ukentlig. Den er basert på NEDiVEKT appens vurdering av det ukentlige kostholdet. Får man en score på 7 eller mer, er det bra!

Du får også detaljert innsyn i hvordan han har gjennomført den viktigste ukentlige treningsøkta, motbakkeintervall.

Mot slutten av boka, får du nærmere beskrivelse av hvordan du som leser kan forandre forbrenningsevnen din ved å trene som Sven Erik. I tillegg viser vi hvordan du kan øke din totale forbrenning ved å øke hvileforbrenning, aktivitetsforbrenning og treningsforbrenning.

Bli inspirert og få innsikt til ditt personlige prosjekt hvis det trengs!



Uke 1
Minus 4,1 kg

Pangstart!

Vekt ukestart

101 kg



96,9 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

-4,1 kg



-4,1 kg

Endring fra oppstart

«Supergira og motivert, men stor overgang å kjenne på sulten.
Roer ned sultfølelsen med vann – det hjelper litt».

Midjemål ukestart

112,5 cm



110 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

-2,5 cm



-2,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

3959 kcal

Kostholdsscore

6,4

Aktivitet

Antall skritt pr dag

18002

Daglig aktivitetsforbrenning

756 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Fart drag 1:

7,0 km/t

Fart drag 5:

7,4 km/t

Fart drag 8:

8,0 km/t

Intervallforbrenning

500 kcal

Uke 2
Minus 0,3 kg

Jeg flyr!

Vekt ukestart

96,9 kg



96,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

-0,3 kg



-4,4 kg

Endring fra oppstart

«WOW, mestring: Jeg klarer å trene på tredemølle! Hadde aldri trodd at jeg skulle klare intervalløkta uten å hate maks!»

Midjemål ukestart

110 cm



108,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

-1,5 cm



-4 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3957 kcal

5,2

Aktivitet

Antall skritt pr dag

17356

Daglig aktivitetsforbrenning

706 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

7,2 km/t

+ 0,2 km/t

Fart drag 5:

7,7 km/t

+ 0,3 km/t

Fart drag 8:

8,2 km/t

+ 0,2 km/t

Intervallforbrenning

520 kcal

+ 20 kcal

Uke 3
Minus 1 kg

KONGE!

Vekt ukestart

96,6 kg



95,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 1 kg



- 5,4 kg

Endring fra oppstart

«Sover bedre, mindre søvnapne-trøbbel og mer opplagt på dagtid. Alle de positive klisjeene stemmer så langt»

Midjemål ukestart

108,5 cm



108,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 4,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

2916 kcal

7,8

Aktivitet

Antall skritt pr dag

19717

Daglig aktivitetsforbrenning

792 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

7,5 km/t

+ 0,5 km/t

Fart drag 5:

7,9 km/t

+ 0,5 km/t

Fart drag 8:

8,0 km/t

+ 0,0 km/t

Intervallforbrenning

520 kcal

+ 20 kcal

Uke 4
Minus 1 kg

Helt sjef!

Vekt ukestart

95,6 kg



94,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 1 kg



- 6,4 kg

Endring fra oppstart

«Ny rekord på tredemølleintervallene! Kjappere og tåler mer. Har endelig slått tennismakkeren. Må skyldes bedre kondis. Kult!»

Midjemål ukestart

108,0 cm



107,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 5,0 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

2507 kcal

6,9

Aktivitet

Antall skritt pr dag

17546

Daglig aktivitetsforbrenning

698 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

7,8 km/t

+ 0,8 km/t

Fart drag 5:

8,2 km/t

+ 0,8 km/t

Fart drag 8:

8,6 km/t

+ 0,6 km/t

Intervallforbrenning

540 kcal

+ 40 kcal

Uke 5
Minus 0,8 kg

Full kontroll!

Vekt ukestart

94,6 kg



93,8 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 0,8 kg



- 7,2 kg

Endring fra oppstart

«Snart kommer den pokkers jula.
Begynner å planlegge nå, men er bekymret for
om det kan gå bra!»

Midjemål ukestart

107,5 cm



107,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 5,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3315 kcal

7,5

Aktivitet

Antall skritt pr dag

17585

Daglig aktivitetsforbrenning

690 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,0 km/t

+ 1,0 km/t

Fart drag 5:

8,4 km/t

+ 1,0 km/t

Fart drag 8:

8,8 km/t

+ 0,8 km/t

Intervallforbrenning

550 kcal

+ 50 kcal

Uke 6
Minus 0,2 kg

Førjulstid – null stress

Vekt ukestart

93,8 kg



93,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 0,2 kg



- 7,4 kg

Endring fra oppstart

«Førjulstid uten at julemarsipan frister enda....
Stålkontroll i kassakøen på Rema – står stille
uten å legge julegodis i kurven. God følelse!»

Midjemål ukestart

107,0 cm



106,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 1,0 cm



- 6,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3380 kcal

6,0

Aktivitet

Antall skritt pr dag

19680

Daglig aktivitetsforbrenning

775 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,0 km/t

+ 1,0 km/t

Fart drag 5:

8,8 km/t

+ 1,4 km/t

Fart drag 8:

9,4 km/t

+ 1,4 km/t

Intervallforbrenning

560 kcal

+ 60 kcal

Vekt ukestart

93,6 kg



95,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

+ 2,0 kg



- 5,4 kg

Endring fra oppstart

«HELVETE! Alle planer i dass. NULL kontroll på julemat og julesnacks (bortsett fra marsipan av en eller annen grunn). Fri flyt av alkohol! Føler meg som søppel!»

Midjemål ukestart

106,0 cm



106,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0 cm



- 6,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

5000 kcal



2,0

Aktivitet

Antall skritt pr dag

11187

Daglig aktivitetsforbrenning

435 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

0

Fart drag 5:

0

Fart drag 8:

0

Intervallforbrenning

0

Uke 8
Minus 1 kg

Ikke så godt nyttår!

Vekt ukestart

95,6 kg



94,6 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 1,0 kg



- 6,4 kg

Endring fra oppstart

«Helt ufortjent vektnedgang. Har egentlig ikke gjort noe rett. Sitter stille og glør på sjakk i timesvis istedenfor å bevege meg. Føler meg fortsatt som dritt»

Midjemål ukestart

106,0 cm



107,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

+ 1,0 cm



- 5,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

5000 kcal

2,0

Aktivitet

Antall skritt pr dag

7180

Daglig aktivitetsforbrenning

280 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,0 km/t

+ 1,0 km/t

Fart drag 5:

8,6 km/t

+ 1,2 km/t

Fart drag 8:

9,4 km/t

+ 1,4 km/t

Intervallforbrenning

560 kcal

+ 60 kcal

Uke 9
Minus 1,4 kg

Back on track

Vekt ukestart

94,6 kg



93,2 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 1,4 kg



- 7,8 kg

Endring fra oppstart

«Gira igjen! Ferdig med jula, men fortsatt
forbanna på meg selv. Godt å komme tilbake til
hverdag og gode kolleger som støtter meg»

Midjemål ukestart

107,0 cm



106,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 6,0 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

4454 kcal

7,2

Aktivitet

Antall skritt pr dag

21104

Daglig aktivitetsforbrenning

829 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,2 km/t

+ 1,2 km/t

Fart drag 5:

9,0 km/t

+ 1,6 km/t

Fart drag 8:

9,6 km/t

+ 1,6 km/t

Intervallforbrenning

570 kcal

+ 70 kcal

Uke 10
Pluss 0,6 kg

BOM stopp!

Vekt ukestart

93,2 kg



93,8 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

+ 0,6 kg



- 7,2 kg

Endring fra oppstart

«Gjør alt rett, men går likevel opp! Forbanna vektterskel. Midjemålet går heldigvis riktig vei. MÅ være tålmodig og holde trøkket!»

Midjemål ukestart

106,5 cm



105,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 1,0 cm



- 7,0 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3344 kcal

7,4

Aktivitet

Antall skritt pr dag

16537

Daglig aktivitetsforbrenning

648 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,4 km/t

+ 1,4 km/t

Fart drag 5:

9,2 km/t

+ 1,4 km/t

Fart drag 8:

9,8 km/t

+ 1,8 km/t

Intervallforbrenning

580 kcal

+ 80 kcal

Vekt ukestart

93,8 kg



93,8 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

0,0 kg



- 7,2 kg

Endring fra oppstart

«Enda ei uke med vektstopp! Jeg vet hvorfor, men er likevel frustrert og forbanna! Urettferdig at det ikke løsner! Usikker på om jeg når målet....»

Midjemål ukestart

105,5 cm



105 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 7,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3305 kcal

7,5

Aktivitet

Antall skritt pr dag

17798

Daglig aktivitetsforbrenning

694 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,6 km/t

+ 1,6 km/t

Fart drag 5:

9,4 km/t

+ 2,0 km/t

Fart drag 8:

10,0 km/t

+ 2,0 km/t

Intervallforbrenning

590 kcal

+ 90 kcal

Uke 12
Minus 0,6 kg

Hva faen skjer?

Vekt ukestart

93,8 kg



93,2 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 0,6 kg



- 7,8 kg

Endring fra oppstart

«Ikke fornøyd. Det går for sakte! Må finne en vei videre og ut av dette, men usikker på hvordan.»

Midjemål ukestart

105 cm



104 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 1,0 cm



- 8,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3153 kcal

8,0

Aktivitet

Antall skritt pr dag

18283

Daglig aktivitetsforbrenning

714 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,6 km/t

+ 1,6 km/t

Fart drag 5:

9,4 km/t

+ 2,0 km/t

Fart drag 8:

10,0 km/t

+ 2,0 km/t

Intervallforbrenning

590 kcal

+ 90 kcal

Uke 13
Minus 3,8 kg

YES! Raser ned!

Vekt ukestart

93,2 kg



89,4 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 3,8 kg



- 11,6 kg

Endring fra oppstart

«Jeg tar lørdagen tilbake! Glem lørdagsgodt –
hverdagsmat også i helga!»

Midjemål ukestart

104 cm



102,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 1,5 cm



- 10,0 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

2677 kcal

8,1

Aktivitet

Antall skritt pr dag

16179

Daglig aktivitetsforbrenning

618 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,8 km/t

+ 1,8 km/t

Fart drag 5:

9,6 km/t

+ 2,2 km/t

Fart drag 8:

10,2 km/t

+ 2,2 km/t

Intervallforbrenning

600 kcal

+ 100 kcal

Uke 14
Pluss 1,7 kg

Faaaaaen!

Vekt ukestart

89,4 kg



91,1 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

+ 1,7 kg



- 9,9 kg

Endring fra oppstart

«Klarer ikke å skjerpe meg skikkelig! Er for sløv og sklir ut på matinntaket. Litt vel heftig festing på lørdag – trengte å skru av litt mentalt, men det svir på vekta.»

Midjemål ukestart

102,5 cm



102,0 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 10,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

3593 kcal

7,8

Aktivitet

Antall skritt pr dag

18003

Daglig aktivitetsforbrenning

684 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,6 km/t

+ 1,6 km/t

Fart drag 5:

9,2 km/t

+ 1,8 km/t

Fart drag 8:

10,0 km/t

+ 2,0 km/t

Intervallforbrenning

580 kcal

+ 80 kcal

Uke 15
Minus 0,9 kg

Berg- og dalbane

Vekt ukestart

91,1 kg



90,2 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 0,9 kg



- 10,8 kg

Endring fra oppstart

«Kontrollert skjerping, men må lage ei uke som kan fungere hele tiden, ikke bare skippertak.»

Midjemål ukestart

102,0 cm



101,5 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 0,5 cm



- 11,0 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

2917 kcal

7,0

Aktivitet

Antall skritt pr dag

22935

Daglig aktivitetsforbrenning

868 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

8,8 km/t

+ 1,8 km/t

Fart drag 5:

9,6 km/t

+ 2,2 km/t

Fart drag 8:

10,2 km/t

+ 2,2 km/t

Intervallforbrenning

600 kcal

+ 100 kcal

Uke 16
Minus 0,5 kg

Under 90!!!!

Vekt ukestart

90,2 kg



89,7 kg

Vekt ukeslutt

Vekt



Endring denne uka

- 0,5 kg



- 11,3 kg

Endring fra oppstart

«JIPPI! Back to the 80's!! DIGG å se at vekta stopper på 80-tallet! Nå begynner jobben å holde meg her!»

Midjemål ukestart

101,5 cm



100 cm

Midjemål ukeslutt

Midjemål



Endring denne uka

- 1,5 cm



- 12,5 cm

Endring fra oppstart

Kosthold

Daglig kcal inntak

Kostholdsscore

2917 kcal

8,1

Aktivitet

Antall skritt pr dag

21422

Daglig aktivitetsforbrenning

806 kcal

Trening

Motbakkeintervall 10%

Denne uka

Endring fra start

Fart drag 1:

9,0 km/t

+ 2,0 km/t

Fart drag 5:

9,8 km/t

+ 2,4 km/t

Fart drag 8:

10,6 km/t

+ 2,6 km/t

Intervallforbrenning

610 kcal

+ 110 kcal

Hva nå? Gradvis opptrapping og varig vektkontroll

Ofte er det vanskeligste med en vektreduksjon å «lande» kontrollert, dvs finne strategier for å holde på den nye vekten over lang tid. Sven Erik deler sine beste metoder basert på egen erfaring både som veileder og fra egen prosess.

Det viktigste er å fortsette å trene på de nye vanene. Det som mange kanskje ikke er klar over, er at når vekt målet er nådd, bør man gradvis spise litt og litt mer for å klare å holde vekta.



Trivselsbelte og matjustering

Energiunderskuddet jeg hadde da jeg gikk ned i vekt, må erstattes med et mål om energibalanse. For meg betyr det at jeg må spise gradvis mer hver uke til både vekt og midjemål blir stabilt. Jeg har etablert et «trivselsbelte» på 88-90 kg. Det vil si at hvis jeg bikker over 90 kg igjen, så må jeg spise litt mindre. Havner jeg under 88 kg, må jeg spise litt mer inntil jeg finner riktig mengde mat. Denne prosessen kan ta lang tid, og som tommelfinger-regel sier vi at for hver 10 kg man går ned, bør man beregne 1 år med stabilisering av vekten. Det neste året kommer jeg til å veie meg hver eneste uke for å se om jeg ligger innenfor mitt nye trivselsbelte.

Bevegelse

Et annet viktig tips er å fortsette å være fysisk aktiv. For de fleste vil kostholdsendringer utgjøre nærmere 80% av vektreduksjonen i en ned i vekt-fase, mens bevegelse og fysisk aktivitet utgjør ca 20%. For å kontrollere og holde vekten, er fysisk aktivitet minst like viktig som kostholdet. For meg som er glad i å trene, blir ikke dette en så stor utfordring som for mange andre. Utfordringen for min del, ligger i at jeg minst en gang i uka må presse meg hardt nok til å opprettholde den gode formen. Det betyr blant annet at jeg har som mål å fortsette å ha en løpeøkt med intervaller i motbakke én gang pr. uke.



Foto: Thomas Rasmus Skaug

Tilbakefall og følelser

Til slutt vil jeg nevne at det er lett å falle tilbake til gamle vaner dersom noe skjer i livet som gjør at man ikke orker å ha fokus på de sunne vanene. Dette handler ofte om følelser. Derfor ønsker jeg å bruke tiden framover på å gjøre mine nye vaner så robuste som mulig slik at jeg ikke bruker mat eller inaktivitet for å døyve følelsene. Jeg skal etablere andre strategier for det. Jeg trener derfor hver dag på å bli glad i de nye livsstilsvanene mine, og så langt ser det ut til å gå ganske så greit. Og jeg motiverer meg med å si at; «Nå har jeg gått ned i vekt for siste gang. Denne gangen skal det vare livet ut.». Jeg håper og tror det skal gå, men sikker er jeg ikke.



Forbrenning og forbrenningstrening

Hvor mye forbrenner du på et døgn? Hva kan du gjøre for å øke forbrenningen? Hvor mye kan et menneskes forbrenning øke?

Vi skal forklare hva som avgjør et menneskes forbrenning og hvordan du kan påvirke dette. Sven Erik har brukt denne forbrenningskunnskapen, gjort noen smarte valg og har utviklet seg til en 24-timers forbrenningsmaskin!

Totalforbrenning

Den totale forbrenningen bestemmes hovedsakelig av kroppsstørrelse (høyde og vekt), mengde muskelmasse, fysisk form (spesielt kondisjon) og totalt aktivitetsnivå, dvs både hverdagsaktivitet og trening. For å forstå din egen totale døgnforbrenning skal vi gjennomgå alle disse tre forbrenningselementene:

- **Hvileforbrenning**
- **Aktivitetsforbrenning**
- **Treningsforbrenning**

Les godt her, så har du kunnskap og forståelse du kan bruke hele livet!

Hvileforbrenning

Hvileforbrenning er det laveste nivået av forbrenning du har i løpet av et døgn. Vi kan godt kalle det «minimumsforbrenningen». Kort fortalt er dette forbrenningen du har når du ikke beveger deg i det hele tatt, men som trengs for å opprettholde kroppens viktigste funksjoner. For å illustrere dette kan vi si at et menneske er som en bil der motoren aldri slås helt av – du går alltid på «tomgang». Når du er helt i ro, bruker du lite energi (har lav forbrenning), men straks du begynner å bevege deg, øker kcal-forbruket og forbrenningen. Siden vi sitter og ligger mer i ro enn vi beveger oss i løpet av et normalt døgn, kan det være greit å ha en ide om hvor stor den såkalte hvileforbrenningen er.



Beregning av hvileforbrenning

Vi beregner at et vanlig menneske forbrenner ca 0,8 kcal pr kg kroppsvekt pr time i hviletilstand, dvs er helt i ro. Veier du 100 kg og sitter stille i sofaen en time, vil du forbrenne ca 80 kcal ($100 \times 0,8$ kcal) på den time. Da Sven Erik satt i sofaen i starten på prosjektet, veide han omtrent 100 kg og brukte dermed ca 80 kcal for hver time han satt eller lå stille. En person som veier mindre, for eksempel 80 kg, vil forbrenne ca 64 kcal pr time ($80 \times 0,8$ kcal), mens en person som er tyngre, for eksempel 120 kg vil forbrenne mer; ca 96 kcal pr time. Målinger gjort på svært veltrente personer, spesielt i forhold til god kondisjon, tyder på at de kan ha en hvileforbrenning på opp mot ca 1 kcal pr time pr kg kroppsvekt. Vi skal nærmere på muligheten for å øke egen hvileforbrenning nå!

Potensiell økning i hvileforbrenning?

Vi tror du kommer til å øke din hvileforbrenning dersom du utvikler din egen kondisjonsform og hjertekapasitet på samme måte som Sven Erik har gjort. Dersom du gjennomfører Sven Eriks motbakkeintervalløkt en gang i uka og i tillegg legger inn en av de andre øktene vi har satt opp, er det grunn til tro at hvileforbrenningen kan øke litt. Det kreves avansert måle- og testutstyr for å måle hvileforbrenning, men basert på tilgjengelige undersøkelser og praktisk testing, er det grunn til å tro at vi kan øke beregningen av din hvileforbrenning fra 0,8 kcal pr kg kroppsvekt pr time til opp mot 0,85 kcal pr kg kroppsvekt pr time. Det høres ikke så mye ut, men på et helt døgn og en uke, blir det en god del! Om du veier 80 kg og har en hvileforbrenning på 0,8 kcal pr kg kroppsvekt pr time, blir det ca 1536 kcal på et døgn. Om dette øker til 0,85 kcal pr kg kroppsvekt pr time, blir hvileforbrenningen på et døgn ca 1632 kcal. En økning på nesten 100! På en uke blir det hele 700 kcal i økt hvileforbrenning! NB! Vi kan ikke garantere at dette skjer, men det er grunn til å tro at du får en økning i hvileforbrenningen dersom kondisjonsformen din blir betydelig bedre. For å få til dette må du trene, så vi anbefaler at du plukker ut to av de treningsøktene som er laget bakerst i boka; en av intervalløktene og en av langturene. Du vil merke fremgang i treningsøktene på samme måte som Sven Erik ved at farten du beveger deg i, blir raskere og raskere.

Vi tror også det kan være motiverende å ta formtester med jevne mellomrom for å få mål på hvor mye bedre du har blitt, så vi har lagt inn to enkle måter å teste fremgangen din på litt senere.

Høyere hvileforbrenning – tallenes tale

Vi skal vise deg beregninger på det vi tror du har i hvileforbrenning nå, dersom formen akkurat nå ikke er så veldig god. Du vil også få se hva som kan være mulig med noen ukers god trening. Vi har satt opp 5 «vektkategorier» siden kroppsvekt alltid er en faktor i forhold til hvileforbrenning. Se på tallene for den vekt kategorien som er nærmest din egen vekt.

Hvileforbrenning dårlig kondisjonsform

Som beskrevet over, er det rimelig å anta at din hvileforbrenning med dårlig kondisform er på ca 0,8 kcal pr kg kroppsvekt pr time. Tabellen viser beregninger av din hvileforbrenning basert på kg kroppsvekt pr time, døgn, uke og måned.

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr time	Hvileforbrenning pr døgn	Hvileforbrenning pr uke	Hvileforbrenning pr måned
70	56 kcal	1345 kcal	9410 kcal	37 650 kcal
85	68 kcal	1630 kcal	11 425 kcal	45 700 kcal
100	80 kcal	1920 kcal	14 440 kcal	53 750 kcal
115	92 kcal	2200 kcal	15 450 kcal	61 800 kcal
130	104 kcal	2495 kcal	17 465 kcal	69 850 kcal

Vi tar forbehold om individuelle avvik fra disse tallene, men de gir en god indikasjon

Hvileforbrenning god kondisjonsform

Dersom du kommer i merkbart bedre kondisform i løpet av 8 – 12 uker, har trolig også hvileforbrenningen økt noe. Som nevnt over, er det rimelig å anta at den kan ha økt fra 0,8 kcal pr kg kroppsvekt pr time til 0,85 kcal pr kg kroppsvekt pr time. I tabellene under ser du hvilke effekter dette gir pr time, døgn, uke og måned. NB! Vi tar forbehold om individuelle avvik fra disse tallene, men de gir en god indikasjon på utvikling.

Potensiell økning hvileforbrenning pr time

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr time dårlig kondis	Hvileforbrenning pr time god kondis	Økning pr time
70	56 kcal	59 kcal	+ 3 kcal
85	68 kcal	72 kcal	+ 4 kcal
100	80 kcal	85 kcal	+ 5 kcal
115	92 kcal	98 kcal	+ 6 kcal
130	104 kcal	111 kcal	+ 7 kcal

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr døgn

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr døgn dårlig kondis	Hvileforbrenning pr døgn god kondis	Økning pr døgn
70	1345 kcal	1415 kcal	+ 70 kcal
85	1630 kcal	1725 kcal	+ 95 kcal
100	1920 kcal	2040 kcal	+ 120 kcal
115	2200 kcal	2350 kcal	+ 150 kcal
130	2495 kcal	2665 kcal	+ 170 kcal

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr uke

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr uke dårlig kondis	Hvileforbrenning pr uke god kondis	Økning pr uke
70	9410 kcal	9905 kcal	+ 495 kcal
85	11 425 kcal	12 075 kcal	+ 650 kcal
100	14 440 kcal	14 280 kcal	+ 840 kcal
115	15 450 kcal	16 450 kcal	+ 1000 kcal
130	17 465 kcal	18 640 kcal	+ 1175 kcal

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr måned

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr måned dårlig kondis	Hvileforbrenning pr måned god kondis	Økning pr måned
70	37 650 kcal	39 620 kcal	+ 1970 kcal
85	45 700 kcal	48 300 kcal	+ 2400 kcal
100	53 750 kcal	57 120 kcal	+ 3370 kcal
115	61 800 kcal	65 800 kcal	+ 4000 kcal
130	69 850 kcal	74 560 kcal	+ 4710 kcal

Hvileforbrenning og vekteffekt

Vi skal vise hvordan økning i hvileforbrenningen din, kan «regnes om» til vektreduksjon. En tommelfingerregel sier at det trengs et energiunderskudd på ca 7000 kcal for å gå ned 1 kg kroppsvekt. Det betyr at du går ned ca 1 kg hvis du over en viss tid (dager, uker, måned) inntar 7000 kcal mindre enn det du bruker. På den måten kan man regne økningen i hvileforbrenning om til det vi kaller «vekteffekt». Du vil se at dersom du klarer å øke hvileforbrenningen litt hver time og dag, vil det kunne gi god hjelp i en vektreduksjons- eller vektstabiliseringsfase. I tabellen ser du beregninger av dette. Som alltid minner vi om at mennesker ikke er forbrenningskalkulatorer, så det vil være individuelle forskjeller på denne effekten.

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr uke

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr uke dårlig kondis	Hvileforbrenning pr uke god kondis	Økning pr uke	Vekteffekt pr uke
70	9410 kcal	9905 kcal	+ 495 kcal	0,07 kg
85	11 425 kcal	12 075 kcal	+ 650 kcal	0,09 kg
100	14 440 kcal	14 280 kcal	+ 840 kcal	0,12 kg
115	15 450 kcal	16 450 kcal	+ 1000 kcal	0,14 kg
130	17 465 kcal	18 640 kcal	+ 1175 kcal	0,16 kg

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr måned

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr måned dårlig kondis	Hvileforbrenning pr måned god kondis	Økning pr måned	Vekteffekt pr måned
70	37 650 kcal	39 620 kcal	+ 1970 kcal	0,28 kg
85	45 700 kcal	48 300 kcal	+ 2400 kcal	0,34 kg
100	53 750 kcal	57 120 kcal	+ 3370 kcal	0,48 kg
115	61 800 kcal	65 800 kcal	+ 4000 kcal	0,57 kg
130	69 850 kcal	74 560 kcal	+ 4710 kcal	0,67 kg

Potensiell utvikling hvileforbrenning pr år

Kroppsvekt (kg)	Hvileforbrenning pr år dårlig kondis	Hvileforbrenning pr år god kondis	Økning pr år	Vekteffekt pr år
70	450 800 kcal	475 440 kcal	+ 24 640 kcal	3,50 kg
85	548 400 kcal	579 600 kcal	+ 31 200 kcal	4,45 kg
100	645 000 kcal	685 440 kcal	+ 40 440 kcal	5,75 kg
115	741 600 kcal	789 600 kcal	+ 48 000 kcal	6,85 kg
130	838 200 kcal	894 720 kcal	+ 56 520 kcal	8,10 kg

Aktivitetsforbrenning

Forbrenningen blir større når du beveger deg istedenfor å ligge eller sitte stille. Vi kaller dette for «hverdagsaktivitet». Eksempler kan være at du går til bussen, vasker huset eller måker snø. Hvor mange kcal aktivitetsforbrenningen utgjør, avhenger av hvor mye aktivitet du utfører totalt i løpet av dagen. Ved økende mengde bevegelse, vil du oppnå økt aktivitetsforbrenning og dermed også økt total forbrenning.



Forbrenning hverdagsaktivitet

Du bruker ca 0,7 kcal pr kg kroppsvekt pr km når du går flatt. Dersom du veier 100 kg, slik Sven Erik gjorde i starten, og går 3 km, vil du forbrenne ca 70 kcal pr km ($100 \times 0,7 \text{ kcal}$) noe som gir totalt 210 kcal ($3 \times 70 \text{ kcal}$). Dersom du veier 80 kg og går samme distanse, bruker du ca 56 kcal pr km ($80 \times 0,7 \text{ kcal}$) og totalt 168 kcal på 3 km.

Kroppsvekt betyr mye for forbrenningen og vektnedgangen

Merk deg at kroppsvekt har mye å si for hvor mye man forbrenner når man beveger seg. En tung kropp vil bruke flere kcal enn en lettere kropp hvis man går samme antall skritt eller distanse. Dette er fordi det krever mer energi (forbrenning) å flytte på en tyngre kropp med egen muskelkraft. Dette er forklaringen på hvorfor du vil se at det er ulik forbrenning blant de ulike kroppsvektkategoriene, selv om mengden bevegelse og trening er helt lik. Dette betyr også at en tyngre person normalt vil gå ned «raskere» i vekt enn en lettere person dersom de gjør de samme tiltakene både i forhold til kosthold og aktivitet. Dette vil du se når du ser forbrenningstallene og vekteffekttallene lenger ned.

5000 - 10 000 – 15 000 – 20 000 skritt!

Her ser du forbrenningseffekten av å bevege seg i hverdagen. Vi har satt opp 4 nivåer av hverdagsaktivitet (antall skritt). Sven Erik er normalt veldig aktiv i hverdagen og går ofte på mer enn 15 000 skritt og får godt betalt for dette i forhold til forbrenning. Dersom du skal opp på 10 000 skritt om dagen eller mer, må du trolig legge en plan for hvordan du skal få inn dette iløpet av dagen med mindre du har en veldig aktiv jobb. Sven Erik går til og fra T-bane og jobb, samt beveger seg ofte litt på kveldstid for å få frisk luft de dagene han ikke spiller tennis utendørs.

Antall skritt	Kroppsvekt (kg)	Forbrenning
5000	70 kg	155 kcal
	80 kg	175 kcal
	90 kg	200 kcal
	100 kg	220 kcal
	110 kg	245 kcal
	120 kg	265 kcal
	130 kg	290 kcal
10 000	70 kg	305 kcal
	80 kg	340 kcal
	90 kg	380 kcal
	100 kg	420 kcal
	110 kg	465 kcal
	120 kg	510 kcal
	130 kg	555 kcal
15 000	70 kg	460 kcal
	80 kg	515 kcal
	90 kg	580 kcal
	100 kg	640 kcal
	110 kg	710 kcal
	120 kg	775 kcal
	130 kg	845 kcal
20 000	70 kg	610 kcal
	80 kg	680 kcal
	90 kg	760 kcal
	100 kg	840 kcal
	110 kg	930 kcal
	120 kg	1020 kcal
	130 kg	1110 kcal

Treningsforbrenning

Når du trener, spesielt kondistrening, jobber du normalt hardere fysisk og mer intensivt enn i hverdagsaktivitet. Hensikten med trening er å komme i bedre form ved å styrke hjertet og musklene og dermed gjøre kroppen i stand til å yte mer og forbrenne mer enn før. Smart og intensiv kondisjonstrening vil sikre dette. Slike treningsøkter vil bety mye for ditt totale kaloriforbruk på de dagene du trener og er smart å prioritere for å øke din forbrenningsevne både i trening og hvile.

Forbrenning gå, jogg og løp

Det er enkelt å beregne forbrenning til fots nøyaktig når vi vet din kroppsvekt, farten du beveger deg i, eventuell stigning og hvor lenge du holder på.

Kcal forbruk gående

Som du allerede har sett over, bruker du ca 0,7 kcal pr kg kroppsvekt pr km når du går flatt. Dersom du veier 100 kg og går 3 km, vil du forbrenne 70 kcal pr km ($100 \times 0,7 \text{ kcal}$) noe som gir totalt 210 kcal ($3 \times 70 \text{ kcal}$). Dersom du veier 80 kg og går samme distanse, bruker du 56 kcal pr km ($80 \times 0,7 \text{ kcal}$) og totalt 168 kcal på 3 km. Husk tilleggseffekten av å holde samme fart i motbakke (se under). Det vil skape enda høyere forbrenning.

Kcal forbruk joggende og løpende

Du bruker ca 1 kcal pr kg kroppsvekt pr km når du jogger/løper flatt. Dersom du veier 100 kg og jogger/løper 3 km, vil du forbrenne 100 kcal pr km ($100 \times 1 \text{ kcal}$) noe som gir totalt 300 kcal ($3 \times 100 \text{ kcal}$). Dersom du veier 80 kg og jogger/løper samme distanse, bruker du 80 kcal pr km ($80 \times 1 \text{ kcal}$) og totalt 240 kcal på 3 km.

Forbrenning i motbakke

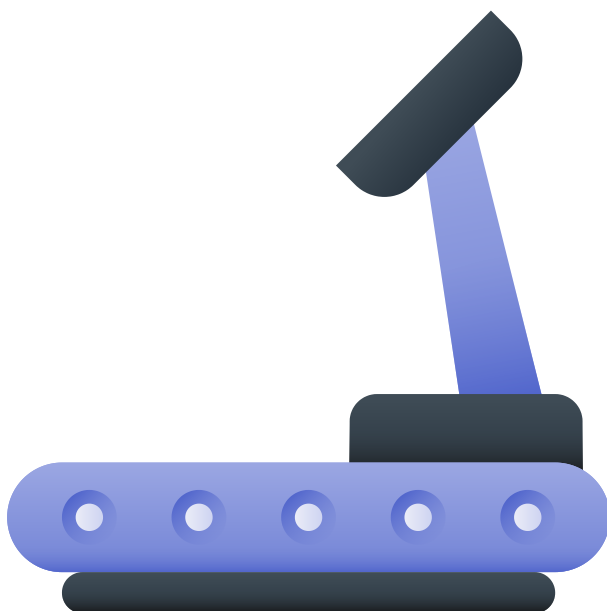
Det er mer slitsomt og koster flere kcal å bevege kroppen med en gitt fart i motbakke sammenlignet med å bevege seg i flatt terreng. Jo brattere bakken er, jo høyere blir forbrenningen sammenlignet med å bevege seg med samme fart i flatt terreng.

For å beregne effekten av motbakke, tar vi utgangspunkt i at for hver andre prosent stigning, kunne du økt farten med 1 km/t dersom du hadde beveget deg flatt istedenfor. Dette er en relativt god beregning som gjør oss i stand til å vise forbrenningseffekten av motbakke vs flatt terreng.

Eksempel: Du beveger deg i flatt terreng med en fart på 4 km/t. Så kommer du til en bakke som har en gjennomsnittlig stigning på 4%. Hvis du klarer å gå bakken i samme tempo som da du gikk flatt, 4 km/t, tilsvarer det et arbeid og en forbrenning som er tilsvarende som å gå med en fart på 6 km/t i flatt terreng (4% stigning = 2 km/t ekstra i «flat fart»). Et annet eksempel: Hvis du jogger flatt på tredemølla i 8 km/t bruker du en viss mengde kcal pr minutt på dette. Dersom du holder samme fart, men legger inn 2% stigning/ motbakke på mølla, vil kcal forbruket øke siden du fortsatt jogger i samme fart som før, men i motbakke. Økningen i kcal forbruk tilsvarer det du ville hatt dersom du løp i 9 km/t flatt (2% stigning = 1 km/t ekstra i «flat fart»). På denne måten kan vi nøyaktig beregne forbrenningen din enten du går flatt eller i motbakke. I treningsøktene har vi satt opp forbrenning når du beveger deg flatt, i 4% stigning, 8% stigning og 10% stigning.

Tredemølle eller utendørs?

Det spiller ingen rolle om du trener utendørs eller inne på en tredemølle. Gjør det som passer deg best! Dersom du trener på tredemølle, vil du ha full kontroll på både fart og motbakkevinkel, mens det kan være litt vanskeligere å vite dette når du er ute. Spesielt vil det være vanskelig å vite hvor bratte bakkene er, men om du har en avansert GPS klokke, vil du kunne få ut både nøyaktig fart og stigning når du beveger deg utendørs. NB! Vær klar over at nesten alle tredemøller og pulsklokker overestimerer hvor mange kcal du forbrenner, så dersom det er avvik mellom klokke og treningsøktene her, bør du stole på tallene vi presenterer her.



Vektvest

Det spiller ingen rolle om du trener utendørs eller inne på en tredemølle. Gjør det som passer deg best! Dersom du trener på tredemølle, vil du ha full kontroll på både fart og motbakkevinkel, mens det kan være litt vanskeligere å vite dette når du er ute. Spesielt vil det være vanskelig å vite hvor bratte bakkene er, men om du har en avansert GPS klokke, vil du kunne få ut både nøyaktig fart og stigning når du beveger deg utendørs. NB! Vær klar over at nesten alle tredemøller og pulsklokker overestimerer hvor mange kcal du forbrenner, så dersom det er avvik mellom klokke og treningsøktene her, bør du stole på tallene vi presenterer her.

Ulike forbrenningsdøgn – enorme forskjeller

Et døgn bestående av mye hverdagsaktivitet og eventuelt trening, vil gi en høyere totalforbrenning sammenlignet med et døgn preget av stillesitting. I gjennomgangen over har vi forklart de tre forbrenningsdelene; hvile, aktivitet- og treningsforbrenning.

Her får du se i rene tall og med reelle eksempler hvordan ulik mengde hverdagsaktivitet og trening påvirker totalforbrenningen. Vi skal vise tre ulike døgn eksemplifisert både med Sven Erik som i eksempelet veier 100 kg og en kvinne som veier 80 kg. Merk at den tyngste, i dette tilfellet Sven Erik, både vil ha høyere hvileforbrenning og forbrenne mer enn kvinnen på 80 kg fordi han er tyngre.

Stillesittende inaktivt døgn	Kvinne 80 kg	Sven Erik 100 kg
Hvileforbrenning:	1500 kcal	1900 kcal
Aktivitetsforbrenning (går 10 000 skritt):	100 kcal	130 kcal
Treningsforbrenning (ingen trening):	0 kcal	0 kcal
TOTAL forbrenning:	1600 kcal	2030 kcal

Aktivt døgn, mye hverdagsaktivitet	Kvinne 80 kg	Sven Erik 100 kg
Hvileforbrenning:	1500 kcal	1900 kcal
Aktivitetsforbrenning (går 10 000 skritt):	400 kcal	550 kcal
Treningsforbrenning (ingen trening):	0 kcal	0 kcal
TOTAL forbrenning:	1900 kcal	2450 kcal

Svært aktivt døgn, aktivitet og trening	Kvinne 80 kg	Sven Erik 100 kg
Hvileforbrenning:	1500 kcal	1900 kcal
Aktivitetsforbrenning (går 10 000 skritt):	400 kcal	550 kcal
Treningsforbrenning (ingen trening):	300 kcal	500 kcal
TOTAL forbrenning:	2200 kcal	2950 kcal

Det er en enorm forskjell på døgn med mye og lite hverdagsaktivitet! I tillegg ser du at en god treningsøkt med kondistrening gir god uttelling på det totale kcal-forbruket i tillegg til å gjøre formen bedre.

Sven Eriks forbrenningsøkter

For å få fart på form og forbrenning, anbefaler vi at du velger to ukentlige intervalløkter slik Sven Erik har gjort. Prøv ut øktene og se hvilken eller hvilke som fungerer best for deg. Alle øktene er basert på de forbrenningsøktene som Sven Erik bruker ukentlig. Vi har tilpasset øktene til ulike formnivåer slik at du begynne utfra ditt nåværende nivå. Nå formen blir bedre, kan du gå opp et hakk og trene de øktene som er laget for nytt formnivå. Hvorvidt du går, jogger eller løper, er helt avhengig av din form og evne/ mulighet til å bevege deg. Beveg deg i den farten som trengs for at du skal bli passe sliten, og anstreng deg nok til at treningen blir effektiv. Dersom du går, er det trolig lurt å gå i motbakke for å kunne klare å jobbe hardt nok.

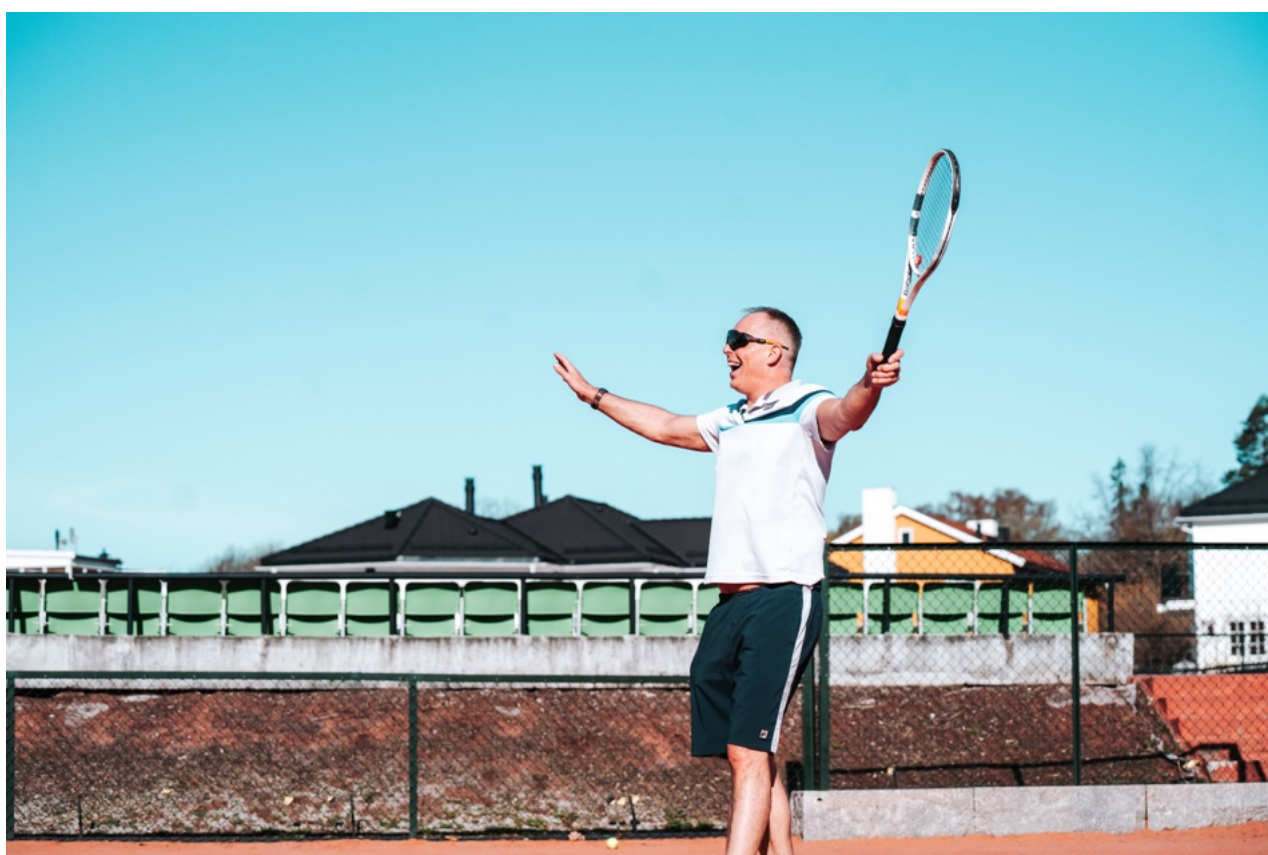
Her er de ulike formnivåene vi har laget forbrenningsøkter til.

- **Uttrent** (trent mindre enn en gang de siste 6 månedene)
- **I gang** (har trent minst en gang i uka de siste 6 månedene)
- **God form** (har trent regelmessig de siste 6 måneder)

Når og hvis du har lyst til å gå opp et hakk på treningen, kan du prøve deg på tilsvarende økter, men på nivået over, for eksempel fra «Uttrent» til «I gang økta». Eneste forskjellen på øktene er at hver økt blir litt «større» på neste nivå, dvs litt flere intervaller og dermed litt lenger varighet. Intensiteten, hvor mye du skal ta i, er den samme. Her kommer en liten forklaring på de to ulike øktene som er satt opp i hver formkategori.

2 minutters forbrenningsintervaller

Forbrenningsintervallene kan du gjennomføre i flatt terreng, på flat mølle eller i motbakke dersom du trenger det for å komme opp i puls og intensitet. Her ønsker vi å få opp farten og forbrenningen i hver runde. Du beveger deg i den farten du er i stand til (gå, jogg eller løp) uten at du skal kjøre bønn gass. Husk at du skal gjennomføre totalt 5, 6 eller 8 runder (avhengig av formnivå) på 2 minutter, så målet er at farten og innsatsen i de fem rundene er så jevnt høyt som mulig.



Tabata intervall

Tabata intervaller er en variant av det som kalles høyintensiv intervalltrening (HIIT). De består av korte, intense arbeidsperioder med veldig høyt tempo, innsats og korte pauser. Innimellom er det noe lengre pauser for å hente seg inn og gjøre seg klar til ny runde med de intensive arbeidsperiodene. Den økten du skal gjøre består av 30 sekunders jobbing omtrent så hardt du kan (gå fort, jogg eller løp flatt eller i bakke) og 15 sekunders pause der du går veldig rolig/ står stille. Om du er på mølla, kan du bare «hoppe ut til siden» før du hopper på igjen og gir gass. Er du utendørs kan du gå på stedet eller bevege deg veldig sakte i pausen slik at du får slappet litt av. Du skal gjennomføre 10 sammenhengende runder med 30/15 (30 sek jobb, 15 sek hvile) før du får en 3 minutters lang pause. Avhengig av formnivå, skal du gjennomføre 2, 3 eller 4 runder med 10x30/15. Det er alltid lang pause (3 min) etter hver tiende serie slik at du henter deg inn i igjen før ny runde. NB! Hvis 10 runder med 30/15 blir for tøft, så ta den lange pausen oftere, for eksempel etter hver femte runde med 30/15. Etter hvert som formen kommer, vil du kunne kjøre opp mot 10 runder 30/15 før du tar lang pause.

Forbrenningsberegninger treningsøktene

Det er satt opp 5 ulike «vektklasser» i alle tabellene under som viser beregning av forbrenning. Det er gjort for å vise hvor mye man forbrenner basert på kroppsvekt og hvordan treningsøktene gjennomføres. Det er satt opp 70 kg, 85 kg, 100 kg, 115 kg og 130 kg. Bruk de tallene som gjelder for den kroppsvekten som er nærmest din egen vekt. Rund av nedover, ikke oppover! Dersom du er mer enn 5 kg unna «neste» vektgruppe, så bruker du forbrenningsberegningen som er lavere enn din. For eksempel: Om du veier 92 kg, tar du utgangspunkt i beregningene som gjelder for kroppsvekt på 85 kg, ikke 100 kg. Veier du 79 kg, tar du utgangspunkt i beregningene som gjelder for 70 kg. Veier du 111 kg, bruker du beregningene for 115 kg.

Intervalløkter nivå «utrent»

Forbrenningsintervaller 5 x 2 min

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	8 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 8 min for å bli gjennomvarm, men ikke sliten
Pause	1,5 min		
Intervall 1	2 min	Puls: Ca 85% på slutten Andpusten	Beveg deg fort (gå, jogg eller løp), men kontrollert så du ikke blir stokk stiv. Husk det er mange intervaller igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 2	2 min	Puls: Ca 85% på slutten Andpusten	Beveg deg fort, men kontrollert så du ikke blir stokk stiv. Det er fortsatt 3 runder igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 3	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stokk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 4	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stokk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 5	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stokk stiv
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til du kjenner at pusten og pulsen er behagelig

Kcal-forbruk forbrenningsintervaller 5 x 2 min

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	100 kcal	120 kcal	195 kcal	225 kcal	250 kcal	280 kcal	300 kcal	330 kcal
85 kg	120 kcal	145 kcal	240 kcal	270 kcal	305 kcal	340 kcal	375 kcal	405 kcal
100 kg	140 kcal	170 kcal	280 kcal	320 kcal	360 kcal	400 kcal	450 kcal	480 kcal
115 kg	160 kcal	195 kcal	325 kcal	370 kcal	415 kcal	460 kcal	525 kcal	555 kcal
130 kg	180 kcal	220 kcal	365 kcal	420 kcal	470 kcal	520 kcal	600 kcal	630 kcal

Forklaring: Hvis du veier 115 kg og går intervallene i en fart på 6 km/t, blir forbrenningen i økta ca 195 kcal. Det totale kcal-forbruket avhenger både av fart, vekten og motbakke/ møllevinkel.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Tabata intervaller 2 x 10 x (30/15)

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	10 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 10 min for å bli gjennomvarm og komme opp i den farten du skal holde gjennom økten
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til pust og pulsen er behagelig

Du skal Gjennomføre 10 sammenhengende runder med 30/15 (30 sek jobb, 15 sek hvile) før du får 3 minutters lang pause. Gjennomfør totalt 2 slike serier slik at du ender opp med å ha gjort 20 stk 30/15 i løpet av økta. Om du vil ha lang pause litt oftere, for eksempel etter hver femte 30/15 runde, kan du gjerne gjøre det. Effekten er god uansett!

Kcal-forbruk tabata intervaller

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	80 kcal	100 kcal	160 kcal	190 kcal	200 kcal	220 kcal	240 kcal	260 kcal
85 kg	100 kcal	120 kcal	190 kcal	220 kcal	260 kcal	285 kcal	310 kcal	335 kcal
100 kg	120 kcal	140 kcal	220 kcal	260 kcal	300 kcal	340 kcal	380 kcal	420 kcal
115 kg	130 kcal	160 kcal	260 kcal	300 kcal	340 kcal	380 kcal	420 kcal	460 kcal
130 kg	150 kcal	180 kcal	300 kcal	380 kcal	420 kcal	420 kcal	460 kcal	500 kcal

Forklaring: Hvis du veier 85 kg og jogger intervallene i en fart på 9 km/t, blir forbrenningen i økta ca 260 kcal.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Treningsøkter nivå «i gang»

Forbrenningsintervaller 6 x 2 min

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	8 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 8 min for å bli gjennomvarm, men ikke sliten
Pause	1,5 min		
Intervall 1	2 min	Puls: Ca 85% på slutten Andpusten	Beveg deg fort (gå, jogg eller løp), men kontrollert så du ikke blir stakk stiv. Husk det er mange intervaller igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 2	2 min	Puls: Ca 85% på slutten Andpusten	Beveg deg fort, men kontrollert så du ikke blir stakk stiv. Det er fortsatt mange runder igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 3	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 4	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 5	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 6	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til du kjenner at pusten og pulsen er behagelig

Kcal-forbruk forbrenningsintervaller 6 x 2 min

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	110 kcal	135 kcal	220 kcal	250 kcal	275 kcal	310 kcal	330 kcal	360 kcal
85 kg	130 kcal	160 kcal	265 kcal	295 kcal	335 kcal	375 kcal	410 kcal	445 kcal
100 kg	155 kcal	185 kcal	305 kcal	350 kcal	390 kcal	440 kcal	495 kcal	525 kcal
115 kg	175 kcal	215 kcal	355 kcal	400 kcal	455 kcal	510 kcal	580 kcal	600 kcal
130 kg	200 kcal	240 kcal	410 kcal	460 kcal	510 kcal	570 kcal	660 kcal	695 kcal

Forklaring: Hvis du veier 85 kg og jogger intervallene i en fart på 8 km/t, blir forbrenningen i økta ca 295 kcal. Det totale kcal-forbruket avhenger både av fart, vekten og motbakke/ møllevinkel.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Tabata intervaller 3 x 10 x (30/15)

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	10 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 10 min for å bli gjennomvarm og komme opp i den farten du skal holde gjennom økten
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til pust og pulsen er behagelig

Kcal-forbruk tabata intervaller

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	120 kcal	150 kcal	240 kcal	285 kcal	300 kcal	330 kcal	360 kcal	390 kcal
85 kg	150 kcal	180 kcal	285 kcal	330 kcal	390 kcal	420 kcal	460 kcal	490 kcal
100 kg	180 kcal	210 kcal	330 kcal	390 kcal	450 kcal	510 kcal	570 kcal	630 kcal
115 kg	195 kcal	240 kcal	390 kcal	450 kcal	510 kcal	570 kcal	620 kcal	690 kcal
130 kg	225 kcal	270 kcal	450 kcal	510 kcal	570 kcal	630 kcal	690 kcal	750 kcal

Forklaring: Hvis du veier 115 kg og går intervallene i en fart på 6 km/t, blir forbrenningen i økta ca 240 kcal.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Treningsøkter nivå «God form»

Forbrenningsintervaller 8 x 2 min

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	8 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 8 min for å bli gjennomvarm, men ikke sliten
Pause	1,5 min		
Intervall 1	2 min	Puls: Ca 85% på slutten Andpusten	Beveg deg fort (gå, jogg eller løp), men kontrollert så du ikke blir stakk stiv. Husk det er mange intervaller igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 2	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Andpusten	Beveg deg fort, men kontrollert så du ikke blir stakk stiv. Det er fortsatt mange runder igjen!
Pause	1,5 min		
Intervall 3	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 4	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 5	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 6	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 7	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Pause	1,5 min		
Intervall 8	2 min	Puls: Ca 90% på slutten Svært andpusten	Hold nesten så høy fart som du kan, men hold litt igjen så du ikke blir stakk stiv
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til du kjenner at pusten og pulsen er behagelig

Kcal-forbruk forbrenningsintervaller 8 x 2 min

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	135 kcal	170 kcal	280 kcal	320 kcal	350 kcal	400 kcal	430 kcal	460 kcal
85 kg	160 kcal	200 kcal	340 kcal	380 kcal	430 kcal	480 kcal	510 kcal	560 kcal
100 kg	190 kcal	230 kcal	390 kcal	450 kcal	500 kcal	550 kcal	600 kcal	650 kcal
115 kg	220 kcal	270 kcal	460 kcal	520 kcal	590 kcal	660 kcal	730 kcal	800 kcal
130 kg	230 kcal	280 kcal	520 kcal	590 kcal	670 kcal	740 kcal	830 kcal	920 kcal

Forklaring: Hvis du veier 100 kg og løper intervallene i en fart på 10 km/t, blir forbrenningen i økta ca 550 kcal. Det totale kcal-forbruket avhenger både av fart, vekten og motbakke/ møllevinkel.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Tabata intervaller 3 x 10 x (30/15)

Hva	Tid	Intensitet	Gjennomføring
Oppvarming	10 min	Puls: 80% på slutten	Beveg deg (gå/ jogg/ løp) gradvis raskere i 10 min for å bli gjennomvarm og komme opp i den farten du skal holde gjennom økten
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Lang pause	3 min		Gå veldig rolig og gjør klar til ny serie
10 x Full fart/Rolig	7,5 min: 30 sek/15 sek	Puls: Ca 90% Andpusten	Beveg deg med nesten toppfart i 30 sek Helt rolig i den korte pausen på 15 sek
Nedtrapping	5 min		Gå rolig til pust og pulsen er behagelig

Kcal-forbruk tabata intervaller

Intervallfart / kroppsvekt	5 km/t	6 km/t	7 km/t	8 km/t	9 km/t	10 km/t	11 km/t	12 km/t
70 kg	160 kcal	200 kcal	320 kcal	380 kcal	400 kcal	440 kcal	480 kcal	520 kcal
85 kg	200 kcal	240 kcal	380 kcal	440 kcal	520 kcal	570 kcal	620 kcal	670 kcal
100 kg	240 kcal	280 kcal	440 kcal	520 kcal	600 kcal	680 kcal	760 kcal	820 kcal
115 kg	260 kcal	320 kcal	520 kcal	600 kcal	680 kcal	760 kcal	820 kcal	920 kcal
130 kg	300 kcal	360 kcal	600 kcal	680 kcal	760 kcal	840 kcal	920 kcal	1000 kcal

Forklaring: Hvis du veier 85 kg og jogger intervallene i en fart på 9 km/t, blir forbrenningen i økta ca 520 kcal.

Du kan øke forbrenningsberegningen (kcal-forbruk) i takt med økende motbakkevinkel: 2% ≈ 10% økning. 4% ≈ 20% økning. 6% ≈ 30% økning. 8% ≈ 40% økning. 10% ≈ 50% økning.

Du blir BEDRE - mål og test fremgangen!

Tidstest

Dette er en formtest der du skal se hvor langt du kommer på en viss tid. Dette er et fint avbrekk fra de vanlige treningsøktene og turene dine. Denne testen kan være en del av ei treningsøkt eller tur du allerede bruker regelmessig. Bestem deg for hvor lenge du skal jobbe i testen og sjekk hvor langt du kommer. Om du går på tredemølle, justerer du farten basert på det du tror du klarer å holde gjennom hele testen, og går du utendørs, kan det være lurt å ha en runde eller løype som du kan bruke hele året.

Hvor lenge skal testen vare?

Hvor lang tid testen skal vare, bestemmer du. Er du usikker på formen, kan det være lurt ikke å ha for lang varighet, så for eksempel 15 eller 20 minutter kan passe fint. Er formen bra og du liker lengre turer og treninger, kan du gjerne ha en test som varer opp mot 30 minutter. Pass på at du porsjonerer kreftene. Det er lett å bli overivrig, spesielt hvis testen er kortvarig, slik at du åpner for hardt og stivner totalt før du har kommet i mål.

Fremgang

Måling av fremgang er enkelt: Jo lenger du kommer på i de minuttene testen varer, jo bedre er formen. De første gangene du tester, vil du sannsynligvis få fremgang også fordi du porsjonerer kreftene dine smartere og blir flinkere til å gjennomføre testen best mulig.

Distansetest

En annen måte å teste formen på, er å bestemme seg for å gå en viss distanse og se hvor lang tid du bruker. På tredemølle tilpasser du farten underveis. Om du bruker tredemølle, pass på at du enten kjører testen på flat mølle hver gang eller samme stigning hver gang du tester, slik at det blir lett å sammenligne fra gang til gang. Går du ute, ha en runde eller løype som du kan bruke hele året.

Fremgang

Etter hvert som formen blir bedre, blir tiden du bruker på å nå distansemålet mindre og mindre. Kortere tid på distansen = bedre form! Om du etter hvert virkelig kjenner at formen blir god, kan du øke lengden på distansen du går når du tester.

Hvor ofte er det lurt å teste?

En testfrekvens på hver andre uke vil være motiverende. Test gjerne allerede i uke 1 så har du et utgangspunkt å sammenligne utfra. Et par uker senere vil du oppdage at du kommer lenger enn i første test.

Lykke til!



Vi håper du har fått noen nye verktøy i kampen for bedre helse, form og vekt!

Hilsen Sven Erik og Halvor