

Følg Rikkes  
kamp for at  
tabe 30 kilo

# Stram op og få energi med fysisk træning

Konditor Rikke Gryberg knokler på med sund kost og ikke mindst masser af fysisk træning. Det er ikke så nemt at smide de kilo, hun drømmer om, men træningen er ikke længere en sur pligt – det er blevet noget, hun i høj grad nyder og prioriterer.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLBJERG OG LES KANER.

## Måned 4

Rikke Gryberg kan næsten ikke få armene ned. Selv om hendes vægt og mål ikke rigtigt har flyttet sig siden sidst, oplever hun en enorm glæde ved at træne. Hun er faktisk blevet helt vild med det, og kan nu slet ikke forestille sig et liv uden masser af motion. – Jeg får så meget energi af at træne. Når jeg kommer hjem fra træning, har jeg overskud til at fortsætte med at ordne alt muligt derhjemme. Før var jeg mere lad. Nu svinger jeg lige rundt med støvsugeren og tænker, at det jo også er motion. Før brugte jeg lang tid på at finde en parkeringsplads i nærheden, hvis jeg skulle noget, nu parkerer jeg gerne længst muligt væk og får dermed gået mere. Og for nylig boede jeg fem dage på hotel og tog trappen op til tredje sal hver gang, jeg skulle op på værelset. Det ville jeg aldrig have gjort før i tiden, men nu tænker jeg, hvorfor ikke? Det er jo gratis motion. Det er blevet en livsstil for mig at røre mig. Rikkes coach og træner i energy4life programmet, Charlotte Hjerl, er glad for, at Rikke har set lyset i forhold til at bevæge sig. For fysisk aktivitet og træning er – naturligvis

### Charlotte Hjerls tip til gode træningsformer

Svømning, cross-trainer, bodybike, romaskine (eller roning på havet, hvis årstiden er til det) og almindelig cykling i kombination med styrketræning



er glimrende former for træning, når målet er vægttab. Jeg vil aldrig anbefale løb som træningsform til personer, der er overvægtige. Løbetræning kan altid tilføjes sidenhen, men inden det kan blive aktuelt, skal de første mange kilo smides. Derved undgås unødige skader, og du forhindrer slitage i knæ, fodled og hofter. Som erstatning er det jo altid herligt med en rask travetur, og her er der ingen grænser for, hvor hurtigt og hårdt den enkelte kan gå til den.

sammen med den rette kost – vejen til et vægttab og en krop, der er fast og stærk. – Begrebet fysisk aktivitet dækker ethvert muskelarbejde, som øger energiomsætningen i kroppen, forklarer Charlotte. – Derfor er vi fysisk aktive, blot vi strækker armen ud efter en kop kaffe, men endnu mere, når vi bevæger os af sted i eftermiddagsregnen med barnevogn, hund eller indkøbsposer i hænderne. Heldigvis forbinder de fleste mennesker det at være fysisk aktiv med noget positivt og oplever glæde og psykisk velbefindende ved at bevæge sig. Ikke kun børn, men også voksne har stor glæde ved at udfolde sig fysisk og bruge kroppen anderledes end de mange – ofte stillesiddende – arbejdstimer, der udgør de fleste af vores hverdags aktive timer. Den fysiske aktivitet skal vi alle helst have ind i hverdagen i alle de daglige gøremål. Det er de gode kendte tips om at tage trappen i stedet for elevatoren og stå af et par stoppesteder før og gå resten af vejen. Men almindelig fysisk aktivitet er ikke i sig selv

*Fortsættes næste side*



### RIKKES UDFORDRING

Rikke Gryberg, 36 år, er selvstændig konditor, og sammen med ti andre deltagere skal hun igennem et holistisk syvmåneders forløb, hvor der primært er fokus på kost, fysisk aktivitet og mental ligevægt. Ved programets start vejede Rikke 112 kilo, og målet er at smide 20-30 kilo. Rikke blogger hver uge på [Altfordamerne.dk](http://Altfordamerne.dk) om forløbet, og her i bladet får du hver fjerde uge tips og tricks til at gøre Rikke kunsten efter.

*Læs mere på [Fit4life.dk](http://Fit4life.dk), hvor du også kan se priser på Energy4life-programmet mv.*

*Rikke er i fuld gang med at tabe sig her i ALT for damerne. Kiloene rasler ikke af, men hun er blevet vild med at bevæge sig.*

– *Jeg har fået muskler og er mere glad. Jeg er faktisk blevet afhængig af at træne. Jeg tænker „aj, jeg kan godt lige presse træning ind i kalenderen“, og det giver mig masser af overskud.*

### **Særligt tilbud til ALTs læsere**

Kontakt fit4life, og få gratis tilsendt de 5 fit4life-råd med motivation til at skabe en forandring i dit liv. Send en mail til [ch@fit4life.dk](mailto:ch@fit4life.dk).

#### *Fortsat fra forrige side*

nok, hvis du gerne vil tabe dig.

– Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne mennesker motionerer 30 minutter dagligt, hvoraf man mindst skal træne med høj intensitet to gange om ugen. En noget mere tilgængelig tommelfingerregel, som jeg anbefaler, er, at vi alle skal træne tre gange om ugen. Om det så lige bliver 60 eller 90 minutter per træning er ikke så afgørende. Det vigtigste er, at det bliver en fast vane at træne tre gange om ugen. Fysisk aktivitet af høj intensitet kan være planlagt træning eller en anden fysisk aktivitet, der gennemføres to gange om ugen i 20-30 minutter for at forbedre eller vedligeholde konditionen. Puls skal stige, så du føler dig forpustet og har svært ved at gennemføre en samtale. Det kan f.eks. være svømning, løb, styrketræning og boldspil.

Før Rikke gik i gang med Energy4Life-programmet havde hun slet ikke trænet de sidste fire-fem år. Hun red et par gange om ugen, men det var det. I dag består hendes ugentlige træning af to gange halvanden time i træningscenter, tre gange ridning og en til to lange gåture.

– Jeg har fået muskler og er mere glad. Jeg er faktisk blevet afhængig af at træne. Jeg tænker „aj, jeg kan godt lige presse træning ind i kalenderen“, og det giver mig masser af overskud. Og træningen giver mig lyst til at leve sundere i det hele taget, så det er en superpositiv spiral. Jeg kan rigtigt godt lide at spinne. Her får jeg pulsen op i en fart og skal bare følge med. Jeg sveder og føler virkelig, at jeg får noget ud af det.

Rikke er ifølge Charlotte et godt eksempel

på, at det aldrig er for sent at lægge sin inaktive livsstil om.

– I det øjeblik en inaktiv person påbegynder en mere aktiv livsstil, sker der en gradvis forandring. Når man træner regelmæssigt, forsvinder bugfedmen gradvist, det som populært kaldes „æbleformen“. I takt med, at man træner, opnås en større muskelmasse, og jo mere muskelmasse, der opbygges, jo flere kalorier forbrændes. Derudover er der den ekstra gevinst, at fysisk aktivitet medfører

velvære og glæde – både for dig selv og for dine omgivelser.

– Det er rigtig god ide at gå i gang med at styrketræne, hvis du ønsker at gå ned i vægt. En stærk og veltrænet muskulatur er med til at stabilisere hele fordøjelsesprocessen. Veltrænede muskler optager fedt og sukker langt hurtigere efter indtagelsen af et måltid mad, end en ikkeveltrænet muskulatur. Desuden vil en veltrænet muskulatur afhjælpe gener i bevægeapparatet, og over tid vil du få en langt pænere holdning med et stærkt korpus, end med en utrænet krop. En kombination af styrketræning og konditionstræning med høj intensitet er ifølge Charlotte det bedste udgangspunkt for at opnå størst mulig effekt og de bedste resultater i forbindelse med et ønsket vægttab.

– Træning af høj intensitet svarer til, at du træner med en intensitet på minimum 70% af din ydeevne. Man kan som udgangspunkt sige, at man ikke er i stand til at opretholde en samtale med en træningsmakker, når man træner ved høj intensitet. Hvilestofskiftet øges i timerne efter træningen med helt op til 15-30%, hvilket betyder, at du forbrænder op til 15-30% flere kalorier i timerne efter træningen, i forhold til hvis du ikke havde motioneret. Og det er jo særligt interessant, hvis du ønsker at komme kiloene på sidebenene til livs. Rikke er endnu ikke ved vejs ende, men hun er godt på vej. Og hun bliver ved, også selv om der stadig kan være dage, hvor det er lidt sværere at komme ud ad døren.

– Det sværeste er at træne om aftenen. Jeg vil helst træne lige efter arbejde, så

### **DERFOR SKAL DU BEVÆGE DIG**

- **EN 25-ÅRIG, der er og vedbliver med at være fysisk aktiv, forventes at leve fem-seks år længere end en 25-årig fysisk inaktiv.**
- **FYSISK INAKTIVE FORVENTES at få 8-10 færre leveår uden langvarig belastende sygdom end fysisk aktive.**
- **27 PROCENT AF VOKSNE danskere angiver at være moderat eller hårdt fysisk aktive i fritiden, og 13 procent angiver at være fysisk inaktive.**
- **JO LAVERE uddannelsesniveau, desto flere fysisk inaktive.**

*Kilde: Folkesundhedsrapporten 2007. Statens Institut for Folkesundhed.*

jeg kan komme hjem bagefter og nyde resten af dagen og aftenen. Og så har jeg svært ved at lave aerobic og alt andet, der minder om dans. Det der med at koordinere arme og ben, det er ikke lige mig. Når jeg er færdig med energy4life-programmet, hvor vi prøver mange forskellige former for træning, vil jeg spinne to gange om ugen, og så vil jeg lære at svømme. Det har jeg slet ikke haft lyst til før, men det glæder jeg mig til. Jeg vil og så fortsætte med at ride. Det er sjovt, så bidt jeg er blevet af min træning, og det er virkelig utroligt, så mange billige point man høster, når man træner. Mit sociale liv er blevet endnu større, end det var før, for nu kan jeg også tale med, når folk snakker om træning. Før tænkte jeg, at det kun var nørderne, der snakkede om deres træning. Men det er det jo ikke. Det er bare mennesker, der har valgt at passe på sig selv. Og nu er jeg også blevet en af de sunde!

## RIKKE I TAL

Dato	20.11.10	08.01.11	10.02.11	12.03.11
Barm	129 cm	126 cm	124 cm	124 cm
Talje	116 cm	112 cm	108 cm	108 cm
Hofte	136 cm	132 cm	125 cm	125 cm
Lår	67 cm	65 cm	59 cm	59 cm
Overarm	40 cm	39 cm	33 cm	33 cm
Vægt	112 kg	105 kg	105 kg	105 kg

Følg Rikkens slankeblog på  
 Altfordamerne.dk.



Duften af  
hygge

# Skal vi bage sammen?

Lettere bliver det ikke at bage lækre brød, der er sunde og fulde af fibre.

Tilsæt vand, lidt hæve- og bagetid – og voila! Så har I friskbakte sunde brød. Så let er det med de to nye fuldkornsmærkede brødblandinger fra Finax. Inviterer du ungerne med i køkkenet, får I ikke alene en hyggelig stund sammen – de kan også opleve glæden ved at bage deres eget brød til madpakkerne. Læs mere og få inspiration på [www.finax.com](http://www.finax.com).

