

TRÆNINGSPRINCIPPER

I DETTE NUMMER:

TRÆNINGSPRINCIPPER	2
KROPSTYPER	3
TRÆNINGS PROGRAMMER	4-7
SPECIAL PROGRAM OG RYGPROBLEMER	7
GENOPTRÆNING OG FOREBYGGELSE	7
EKSEMPEL PÅ KALORIETABEL	12
KOSTPLAN	15

Punkter af særlig interesse:

- Muskler
- Kropstyper
- Programmer
- Specialprogrammer
- Ombytningslister
- Slanke Råd
- Tilberedning af maden

MUSKLER

Muskler består af følgende

Ca. 70 % vand
Blod og kapillarer (små fine blodårer)
Røde muskelfibre
Hvide muskelfibre
Musklerne har en evne til at oplagre glykogen inde i cellerne til energi, og hver gram glykogen kan binde ca. 3 g vand.

Kapillarerne er de små bitte blodårer, som fordeler blodet til musklerne og igen forsyner musklernes celler med energifordeling. Ved en stor blodgenstrømning til cellerne vil kapillarerne dele sig, og der kan dannes dobbelt så mange kapillarer hos veltrænede personer som hos en person, der ikke træner.

Hvide muskelfibre er de stærke og hurtige sammentrækkelige fibre, som ved hård og tung træning bliver nedbrudt, for igen at bygge sig større og stærkere. De hvide fibre gør os stærkere og giver hurtigt mere volumen.

De røde muskelfibre er langsomme og meget udholdende fibre. Træning af de røde muskelfibre øger evnen til at oplagre glykogen i musklerne og gør os udholdende. Som det fremgår, er der flere ting, der spiller ind i muskeltræningen, og med den rette træning og ernæring kan vi påvirke alle disse ting og derigennem drage fordel af dette uanset vores formål og behov for træning.

Her kommer træningsprincipperne igen ind og spiller en stor rolle i søgen efter de bedste og hurtigste resultater, kombineret med den rigtige ernæring.

Træningsprincipper

Forskellige træningsformer påvirker vores bevægeapparat, dvs. vores muskulatur, og musklernes reaktion varierer alt efter, hvordan de trænes og herigennem stimuleres til at blive udholdende, stærkere eller begge dele. Hvis du f.eks. træner med mange repetitioner reagerer musklerne anderledes, sammenlignet med hvis du træner med få repetitioner.

Populært kan man sige, at få repetitioner (6-8) gør musklerne større og stærkere, hvorimod træning med mange repetitioner, dvs. over 12, gør musklerne mere udholdende. Træning med 8-12 repetitioner giver en mellemvej og gør musklerne både udholdende og stærkere.



EKSPLOSIONSPRINCIPPET

Sænk vægten langsomt. Forsøg derefter at løfte den så hurtigt som muligt EKSPLODER! Træn i 70 – 80 % af bevægelsen og brug en belastning på ca. 80 % af din max vægt. Hold lange pauser på 60 - 120 sek. mellem sættene. Brug kun basis-øvelser og

undgå forcede repetitioner. Eksplosionsprincippet nedbryder musklernes hvide celler – de hurtige og stærke celler, og er derfor protein-krævende. Jeg anbefaler en kost med en energifordeling på 60 % kulhydrater, 30 % protein og 10 % fedt.

KVALITETSPRINCIPPET

Løft og sænk vægten langsomt, dvs. 4 sekunder sænkning og 2 sekunder løft. Træn med lette vægte og vælg ¾ dele isolationsøvelser. Træn i fulde og lange bevægelser, og sørg altid for at få maksimal udstrækning og sammentrækning. Træn altid til max og brug gerne forceret repetitioner.

Træn med 12 – 16 repetitioner. Hold korte pauser på 30 – 60 sekunder mellem sættene. Kvalitetsprincippet træner musklernes udholdenhed og iltoptagelse og primært de røde muskelceller. Jeg anbefaler en energifordeling på 70 % kulhydrater, 20 % protein og 10 % fedt.

MELLEMTING

8-12 repetitioner giver en mellemting mellem eksplosions- og kvalitetsprincippet. Træn med en middeltung belastning, og træn med en blanding af basis øvelser og isolations-øvelser. Jeg anbefaler denne træningsform til motionister, som ønsker at tabe sig. Hold pauser på ca. 60 sekunder. Kosten variere alt efter motionistens ønsker om motion eller vægttab. Generelt kan jeg sige, at en kost er på 65 % kulhydrat,

25 % protein og 10 % fedt er at anbefale. Alle disse varianter er vigtige for et godt resultat! For meget af det en eller det an kan lede til overtræning og til et mindre godt resultat. Et effektivt og komplet træningsforløb bør derfor indeholde:
1. Tunge basis øvelser efter eksplosionsprincippet (6-8 repetitioner).
2. Lette isolationsøvelser efter kvalitetsprincippet (12-

16 repetitioner).
3. Middeltunge og en blanding af basis øvelser og isolations-øvelser (8-12 repetitioner).

”Få mere ud af hvert eneste minut du tilbringer i fitnesscentret - med den rigtige kost”

DU KAN OPBYGGE ET TRÆNINGSFORLØB PÅ FØLGENDE MÅDE

1. Alle træningsformer på én og samme træningsdag. Start med basic-øvelser og slut med isolationsøvelser.

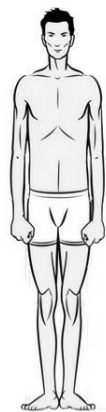
2. Du kan variere dine træningsdage, så du den ene dag træner muskelgrupper efter eksplosionsprincippet, og næste træningsdag træne samme muskelgruppe efter kvalitetsprincippet.

3. Du kan også dele træningsprincipperne mere op fra hinanden ved et par uger eller måneder at træne eksplosionsprincippet og så en skifte over til en periode med kvalitetsprincippet. Start altid med en periode med tung og eksplosiv træning efterfulgt af kvalitetsprincippet.



ECTOMORF

Er en lang og smal type med spinkel knoglebygning, lange arme og tynd overkrop har normalt en høj forbrænding og derfor en lav fedtprocent, og har altid svært ved at tage på.



ENDOMORF

Er den totale modsætning til Ectotypen. Endotypen er lille, rund tyk, med en kraftig knoglebygning. Endo mennesker er enten runde eller firkantede, og har som regel et lavt stofskifte og derfor en alt for høj fedtprocent. Endotypen kæmper altid med at holde vægten nede og er som regel meget stær-

ke og udvikler hurtigt store muskler.



MESOMORF

Er høj, muskuløs med brede skulder og smalle hofter. Mesotypen har normal, kraftig knoglebygning og er den perfekte bodybuilder. Mesotypen har normal forbrænding og en god fedtprocent.



”Du kan ikke spærre et stykke udstyr ved at sætte et håndklæde eller vandflaske på eller ved siden af”

ECTO/MESO ELLER ENDO/MESOTYPER

Det er sjældent, at man kun er en af typerne, og langt de fleste mennesker er lidt af hvert f.eks. Ecto/Meso eller Endo/Mesotyper. Alle tre typer kræver hver sin form for træning, og hver sin form for kostplan.

Man bør tage hensyn til dette, når man udarbejder et træningsforløb eller skal lave kostvejledning. Man ved aldrig på forhånd, hvor god man er og hvor langt man kan nå med vægttræning, før man har prøvet.

Men én ting er helt sikkert, man kan blive bedre! Med rigtig vejledning og viden om kropstype, træningsprincipper og ernæring, kan vi sikre os det bedst mulige resultat.



MOTIONSTRÆNING

Grundprogram I 4. uger Grundtræning
 Grundprogram II 8. uger Udvidet træning
 Grundprogram III 12. uger Udvidet Program træningsprogram.

Resultatet kommer efter 60-90 dage, dvs. efter ca. 3 måneders træning. Herefter kan træningen evt. udvides til 2 split



BODYBUILDER

Basicprogram I 4. uger 6 Repetitioner
 2 split program II 8. uger 6-8 Repetitioner
 3 split program III 12. uger 6-8 Repetitioner

Program 1 og 2
 trænes eksplosivt for volume og styrke.

Program 3 er selve konkurrence-træningen (kvalitets- og volumetræning)
 Træningsforløb er ca. 6 måneder. Efter endt træningsforløb holdes en pause på en uge og man starter igen træningsplanen med program 1 osv.

GRUNDPROGRAM I – MOTIONIST

4. uger

Optræningsfasen:

Opvarmning
 5 – 10 minutter:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) Benspark | 2 x 10-12 / 3 x 10-12 / |
| 2) Bagside lår | 4 x 10-12 / øg vægten |
| 3) St. Læggespres | Mave øvelser (altid sammen med ryg øvelser) |
| 4) Træk til bryst | Twist med stang max 25 |
| 5) Pull over | repetitioner, Ben løft max |
| 6) Bænk pres (flad bænk) | repetitioner, Twist med |
| 7) peck deck (flyes) | stang max 25 repetitioner, |
| 8) Skulder side løft (m. håndvægte) | Mave bøjninger max, (Cirkel |
| 9) Triceps pres | 1-2 gange uden pauser) |
| 10) Biceps m. stang | |

”Du har sikkert hørt det før. Hemmeligheden bag en flot krop ligger i kosten”

GRUNDPROGRAM II – MOTIONIST

8 Uger
 Opvarmning 5 – 10 minutter

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1) Ben spark | 10) 45° Flyes (Incline) |
| 2) Ben bagside af lår | 11) Front løft til hagen |
| 3) Ben pres | 12) Skulder halve opsving |
| 4) St. læg pres | 13) Skulder pres front |
| 5) Ryg Kabel roning | 14) Triceps pres |
| 6) Ryg Træk til bryst | 15) 45° Biceps curl |
| 7) Bryst pres 45° | |
| 8) Bænk pres (flad bænk) | |
| 9) Pullovers | |

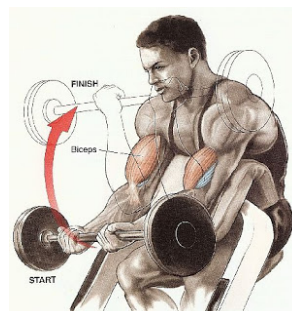
Mave øvelser (altid sammen med ryg øvelser)
 Twist med stang max 50 repetitioner, Ben løft max repetitioner, Twist med stang max 50 repetitioner, Mave bøjninger max, (Cirkel 2-3 gange uden pauser)



2. SPLIT TRÆNINGSPROGRAM MANDAG OG TORSDAG
Ben – Ryg – Triceps

Opvarmning 5-10 minutter
på eks. Kondicykel

- | | | | |
|-----------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| 1) Ben pres | 2 - 3X8 - 12 | 6) Ryg Træk til bryst | 2 - 3X8 - 12 |
| 2) Ben Exten. | 2 - 3X8 - 12 | 7) En arms rowing | 2 - 3X8 - 12 |
| 3) Squat | 2 - 3X8 - 12 | 8) Træk til bryst (omvendt) | 2 - 3X8 - 12 |
| 4) Back curl | 2 - 3X8 - 12 | 9) En arms triceps Ext. | 2 - 3X8 - 12 |
| 5) St. Læg pres | 2 - 3X8 - 12 | 10) Triceps push down | 2 - 3X8 - 12 |


2. SPLIT TRÆNINGSPROGRAM TIRSDAG OG FREDAG
Bryst – Skulder – Biceps

Opvarmning 5-10 minutter

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1) Incline bænk pres | 2 - 3X8 - 12 |
| 2) Peck deck | 2 - 3X8 - 12 |
| 3) Pullover | 2 - 3X8 - 12 |
| 4) Military pres | 2 - 3X8 - 12 |
| 5) Skulder halve opsving | 2 - 3X8 - 12 |
| 6) Front løft til hagen | 2 - 3X8 - 12 |
| 7) St. biceps curl | 2 - 3X8 - 12 |
| 8) 45° Biceps curl | 2 - 3X8 - 12 |


BASISPROGRAM I – BODY BUILDER STYRKE / VOLUMEN
Trænes i 4 uger –
Mandag, Onsdag og Fredag

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Squat | 4 X 6 |
| 2. Død løft | 4 X 6 |
| 3. Bænk pres | 4 X 6 |
| 4. Fransk pres | 4 X 6 |
| 5. St. Biceps curl | 3 X 6 |
- (Programmet trænes efter eksplosions – princippet)

Find ud af, hvor mange kg. Du maksimalt kan løfte 1 gang i hver øvelse. Dette er lig 100 %.

Træn derefter alle øvelserne med en belastning på 80 % af din maksimale løfte evne.

Hver mandag forsøger du at opnå en ny maksimalvægt (hvor mange kg Kan du løfte en gang)

Programmet trænes i 4 uger

Hvorefter du skifter over til Basic – program II

Det er vigtigt, at du overholder antal repetitioner og ikke træner forceret repetition.

Kan du ikke tage alle de repetitioner, du skal, så stop i stedet for at få hjælp.

Hold pauser på 60 – 120 sek.

”Styrketræning er fællesbetegnelse for en række fysiske øvelser, hvori en udøver styrker sine muskler”

BASISPROGRAM II - BODY BUILDING STYRKE/VOLUMEN
Trænes i 8 uger -
Mandag, Tirsdag, Torsdag og Fredag (dag 1)

- | | |
|---------------------|-------|
| Squat | 4X6-8 |
| Ben pres | 4X6-8 |
| Ben curl | 3X6-8 |
| Omvendt greb chinup | 4X6-8 |
| Bend over | 4X6-8 |
| St. Biceps curl | 3X6 |
| Incline biceps curl | 2X6-8 |

(dag 2)

- | | |
|---------------------|--------|
| Bænk pres | 4X6-8 |
| Incline bænk pres | 4X6-8 |
| Pres bag nakken | 3X6-8 |
| Siddende læg pres | 3X8 |
| Fransk triceps pres | 4X8-10 |
| Dips | 3X8-10 |
| St. læg pres | 3X15 |

(dag 3)

- | | |
|----------------------|-------|
| Ben pres | 4X6-8 |
| Squat | 4X6-8 |
| Ben curl | 3X6-8 |
| Long pully kabeltræk | 4X6-8 |
| Træk ned til brystet | 4X6-8 |
| Incline biceps curl | 3X6 |
| St. Biceps curl | 3X6 |



BASISPROGRAM II - BODY BUILDING STYRKE/VOLUMEN
(dag 4)

Incline bænk pres 4X6-8
 Bænk pres 4X6-8
 Side løft skulder 3X6-8
 Upright rowing 3X6-8
 Triceps push down 4X8-10
 Triceps bænk pres 3X8-10
 Stående læg pres 3X15

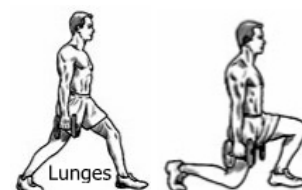
Programmet trænes efter eksplosionsprincippet. Træn ikke flere sæt end programmet foreskriver. Repetitionerne er vejledende for, hvor tungt du skal træne. Træn alle sæt til max og undgå forceret repetition.


AVANCERET PROGRAM III - BODYBUILDING
Programmet trænes i max 12 uger

1.
 Chin ups 3X max
 T-bar rowing 3X6
 Træk til bryst 3X8
 En arms rowing 3X8
 Død løft 3X6
 Bænk pres 3X6
 45° bænk pres 3X8
 45° Flyes 3X8
 Pullovers 2X12

2.
 Squats 6X6
 Ben pres 4-5X8
 Ben curl 4X8
 Et bens curl 3X8
 St. læg pres (tæer ind) 2X12
 St. læg pres (tæer ud) 2X12
 St. læg pres (parallel) 2X12

3.
 Halve opsving 4X8
 Bagside skulder 3X10
 Fransk triceps pres 3X12
 Push down 3X12
 Dips 3Xmax
 St. biceps curl 3X8
 Underarms curl 3X15

4. Pause

AVANCERET PROGRAM III - BODY BUILDING (FORTSAT)

5.
 Stiv arms pres ned m/Kabel 3X12-16
 Langt kabeltræk 3X12-16
 T-bar rowing 3X12-16
 Omvendt greb træk ned 3X12-16
 Hyperextensions 2X16
 Peck deck flyes 3X12-16
 45° DB Bryst pres 3X12-16
 pullovere 3X16
 Bænk pres t/hals 2X12

6.
 Ben extension 3X12-16
 Hack squat 3X12-16
 Hack squat 3X12-16
 Hack squat 3X12-16
 Det ene ben curl 3X12-16
 St. læg pres 3X12-16
 St. læg pres(parallel) 2X15-20
 St. læg pres(tæer UD) 2X15-20
 St. læg pres(tæer IND) 2X15-20

7.
 Cabel Side lateral 3X12
 DB skulder Pres 3x12
 Kabel b/skulder 3x12
 Pushdown- 3x16
 Omvendt Greb franske presse 3x16
 Tricep Pres 3x16
 Kabel- Larry Scott curl 3x12
 45° DB bicep curl 3x12
 Underarm Curl 3x15

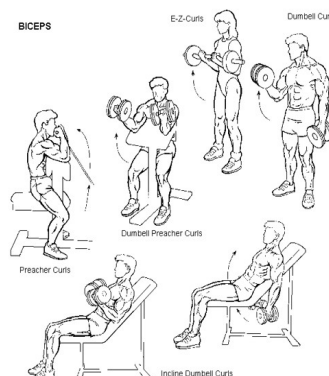
”Øvelserne omfatter blandt andet styrkelse af biceps, triceps, lår, bryst, mave og ryg”

AVANCERET PROGRAM III - BODY BUILDING (FORTSAT)

Program 1, 2, 3 trænes efter eksplosionsprincippet. Meget tungt uden forceret rep.
 Program 4, 5, 6 trænes efter kvalitetsprincippet.

Systemet kaldes populært 3-1-3.

Hold pause dag 4 og 8 og start forfra med dag 1 o.s.v.



SPECIALPROGRAM - FEDTFOR BRÆNDENDE
Fedtfor brændende

1. Ben Pres
2. Ben Back Curl
3. Twist
4. Ben Extensions
5. French Pres
6. Situps 1 x 15
7. Peck Deck
8. Side Lateral Raise
9. Twist

10. Triceps Extensions
 11. Bel Løft
 12. HyberExtensions
- Angivne repetitioner er kun vejledende.
Træn alle øvelser til max.
Kør hele programmet igennem uden pauser.
Efter endt cirkel holdes 1-2

minutters pause.
Hvis dette er for hårdt, træn da mindst 4-5 øvelser efter hinanden og hvil 15-30 sekunder.
Cirkel programmet kan med fordel gentages 2-5 gange.
Programmet kan for øget effekt trænes hver dag.

SPECIALPROGRAM - RYGPROBLEMER
Genoptræning og forebyggelse

1. Ben Extensions 2x12
2. Ben Curl 2x12
3. Sid. Læg løft 2x12
4. Peck Deck 3x10
5. Træk til brystet 4x12-16
6. Upright Rowing 3x12
7. Bel Løft * 2x12
8. Crunch * 2x12
9. HyberExtensions 3x10-16

10. Omvendt Ben Løft ** 3x10-16

* Skal trænes på fast og lige underlag. Det er vigtigt, at man presser lænden mod underlaget under øvelsen.
Undgå svaj i ryggen.

**Trænes på høj bæk.
Programmet trænes med lette belastninger og højst hver anden dag, og helst i samråd med en læge eller kiropraktor. Brug kun kvalitetsprincippet. Ved akut hold i ryggen afhjælpes dette med øvelse nummer 5, 6, 9 og 10. Efter 1-2 uger kan hele programmet trænes.

SPECIALPROGRAM III - VÆGTØGNING
1. dag:

- Omvendt træk til bryst 5x10
- Bend over Rowing 4x10
- Bænk pres 5x6
- Flyes m. bøjet arm 3x12
- Fransk pres 4x6
- Upright m/Rowing 3x8

Træn to dage i træk og hold 1-2 dages pause.
Træn så tungt som muligt og brug eksplosions princippet.
Hold pauser på 60-90 sekunder mellem sættene.

2. dag:

- SQUATS 5x6
- Ben pres 4x12
- Fransk pres 4x12
- Triceps pres 4x8
- St. Biceps curl 4x6
- Incline Biceps curl 45° 3x8

Træn regelmæssigt - Hold dig fra aerobic (cykel, løb, step m.m.) aktiviteter, og kombiner din træning med en vægtøgningsskema.

Prøv at få min 8 timers søvn hver nat.

KOSTPLAN FOR VÆGT TAB (MOTIONIST)
Morgenmad:

Blandet frugtskål af: æble, pære, melon, appelsin, grapefrugt, druer, ananas, kiwifrugt, (evt. banan, hvis man er meget sulten).
Vælg nogle af frugterne og varier fra dag til dag.

Drik et stort glas frugt- eller grøntsags juice.

Mellemmåltid 1:

- 1) Gulerødder, bladselleri, agurk og tomat eller
- 2) En lille frugtskål (lav noget ekstra om morgenen)

Drik et stort glas vand eller juice.

Frokost:

- 1) Ris - pasta - bagt kartoffel med grøntsager eller en grøn salat.
Brug evt. lidt tomat purré som dressing, eller
- 2) Mørk fiber trim eller lignende brød med kartoffel, tomat, agurk, æble eller banan.
Drik et stort glas vand.



”Nogle øvelser styrker en specifik muskel, mens andre styrker en eller flere muskelgrupper”



KOSTPLAN FOR VÆGTTAB (MOTIONIST)

Mellemmåltid 2:

1-2 æg eller noget magert kød som kylling, kalkun, rejer, tun i vand samt en lille salat.
Drik et stort glas vand.

Aftensmad:

Magert kød som kylling, kalkun, lever, hjerte, hvid fisk, magert okse- eller svinekød uden fedt.

Tilbehør:

alle former for grøntsager (helst rå og helst friske) eller en grøn salat.
Drik et stort glas vand, skummet eller kærnemælk.



KOSTPLAN FOR VÆGTTAB (MOTIONIST)

Mellemmåltid 3:

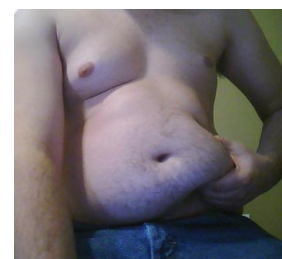
Spis som mellemmåltid 1, pkt.1 eller 2 eller fibertrim/knækbrød med honning, æble, banan, tomat, agurk eller kartoffel. Drik vand eller juice, kaffe eller the.

NB!

Spis alle de gange kostplanen foreskriver, det er vigtigt for dit stofskifte. Hvis du mangler appetit, så spis kun lidt, men spis alle 6 gange og helst med 2-3 timers mellemrum.

Vedr. drikke:

Drik kun, hvad planen foreskriver ud for hvert måltid; der må ikke byttes rundt på tingene.
Kaffe og the må dog drikkes hele dagen. Undgå alle former for fedtstof og sukker!



PORTIONS-DIÆTEN

Portions-diæten er udviklet til diabetikere, men er også meget velegnet til normalt spisende mennesker, som ønsker et kontrolleret vægttab. Den er let at overholde, og man kan altid være sikker på, at man får den energifordeling, man har brug for.

Brødgruppe A: 1 portion = 50 kcal
Brødgruppe B: 1 portion = 48 kcal
Grøntsagsgruppen: 1 portion = 38 kcal
Frugtgruppen: 1 portion = 45 kcal
Mælkegruppen: 1 portion = 100 kcal
Kødgruppen: 1 portion = 80 kcal
Fedtgruppen: 1 portion = 40 kcal

Kalorieskemaet bruges i forbindelse med ombytnings-listerne på de følgende sider.

”Fedt forbrændes under træning, uanset om du er klar over, hvordan det foregår eller ej”

PORTIONS-DIÆTEN

Brødgruppe A:

1 portion - f.eks. 25 g rugbrød - indeholder 10 g fordøjeligt kulhydrat, det meste af det er stivelse. Desuden er der en del slaggestoffer.

Den største del af den daglige brødmængde bør vælges fra Brødgruppe A.

Brødgruppe B:

1 portion - f.eks. 20 g fransbrød - indeholder 10 g fordøjeligt kulhydrat, det meste af det er stivelse.

I denne gruppe er der et lavere indhold af slaggestoffer, og derfor bør den kun indgå i begrænsede mængder i den daglige kost.

Grøntsagsgruppen:

1 portion - f.eks. 100 g gulerod eller rosenkål indeholder 1.5 g vandopløseligt, ufordøjeligt kulhydrat. Der findes kun lidt fordøjeligt kulhydrat i grøntsager, men mange slaggestoffer. Der bør spises grøntsager hver dag. Helst til alle måltider.



Skal du yde noget ekstra i din træning, så kan målrettede spisevaner og en kost med kulhydrater hjælpe dig på vej.

PORTIONS-DIÆTEN

Frugtgruppen:

I portion - f.eks. 125 g æble - indeholder 10 g fordøjeligt kulhydrat, mest i form af simple kulhydrater. De angivne antal gram er for den spiselige del af frugten, f.eks. appelsin uden skræl, kirsebær uden sten.

Mælkegruppen:

I portion - f.eks. 2 dl letmælk - indeholder 10 g fordøjeligt kulhydrat, udelukkende i form af simple kulhydrater. Derfor er mælkemængden begrænset i diabeteskost. **Kødgruppen:** I portion - f.eks. 40 g stegt kylling - svarer til ca. 645 kJ

(ca.80 kcal).

I denne gruppe indgår de mest proteinrige levnedsmidler, f.eks. kod. fisk. fjerkræ, æg og ost. De angivne antal gram er for tilberedt vægt. Hvis der vejes af for tilberedning, f.eks. hakkebøf, beregnes et tillæg for svind på 20 %.



PORTIONS-DIÆTEN

Kødgruppen:

I portion - f.eks. 40 g stegt kylling - svarer til ca. 645 kJ (ca.80 kcal).

I denne gruppe indgår de mest proteinrige levnedsmidler, f.eks. kod. fisk. fjerkræ, æg og ost.

De angivne antal gram er for tilberedt vægt. Hvis der vejes af for tilberedning, f.eks. hakkebøf, beregnes et tillæg for svind på 20 %.

Fedtgruppen:

I portion - f.eks. 5 g smør eller margarine - svarer til ca. 160 kJ (ca.40 kcal.) I denne gruppe indgår de mest fedt rige levnedsmidler. De angivne antal gram er for den tilberedte vægt.

OMBYTNINGSLISTER

Brødgruppe A

1 portion

Rugbrød: fuldkorn - mørkt - lyst 25 g
Grahamsbrød 25 g
Knækbrød 15 g
Gryn: boghvede-, og havregryn - ris (rå vægt) 15 g
Mel: Grahams, Majs- og Rugmel 15 g
Ymerdryk uden sukker - Fibersund 15 g
4 kom - Poppiris 20 g
Tørrede bønner (brune og hvide) - gule ærter - linser 20 g - Ris (kogte) 35 g

Brødgruppe B

1 portion

Kartofler 60 g
Franskbrød - flutes - sigtebrød samt diverse blandedingsbrød 20 g
Gifler - horn - rundstykker 20 g

Makaroni - nudler - spaghetti (pastaprodukter, rå vægt) 15 g
Rasp - tvebakker 15 g
Hvede, ris og sigtemel 15 g
Kartoffelmel - jævningpulver - budding og cremepulver - majsstivelse (Maizena) - sauce mel 10 g
Mannagryn - sagogryn - semulje 15 g
Spaghetti og lign. (kogte) 30 g

”Når du træner med meget høj intensitet, kræver musklerne mere energi, end fedtet kan levere”

OMBYTNINGSLISTER - GRØNSAGSGRUPPEN

I portion:

Broccoli - gulerod - grønkål - log - majs (kerner) - pastinak - porre - rosenkål - selleri - knold - grønne ærter 100 g

Artiskok - blomkål - bønnespirer - voksbønner - grønne bønner fennikel - peberfrugt - rabarber - rød og hvidkål - spidskål 150 g

Aubergine - julesalat - rødbede - spinat - tomater 200 g

Bambusskud - græskar - radiser - blegselleri - alle slags salat - kinakål 250 g

Agurk - courgette (squash) - kålrabi - majroer - ræddike 300 g

Udover de ordinerede grønsagsportioner må der spises frit af alle grønsager, inklusive nedenstående -



OMBYTNINGSLISTER - GRØNSAGSGRUPPEN (FORTSAT)

1. Friske krydderurter som f.eks. brøndkarse, dild, kørvel, persille, purløg, karse, peberrod.
2. Sur varer (syltet uden sukker): asier, agurker, rødbeder, rødkål.
3. Friske og frosne grønsager: Asparges, champignon og andre svampe, jordskokker, skorzonnerod, fløde tomater (dåse), tomatpure (koncentreret), tomatjuice.


FRUGTGRUPPEN

- 1l portion
 Appelsin - æble - blomme - klementin - mandarin - fersken - nektarin - passionsfrugt 125 g
 Pære - solbær - hyldebær - blåbær - frisk abrikos - frisk figen - kiwifrugt - frugtsaft uden sukker 100 g
- Jordbær - brombær - tyttebær - grapefrugt - alle slags melon 200 g
- Hindbær - ribs - stikkelsbær - muldebær - tranebær 300 g
- Kirsebær - blå og grønne druer - ananas - granatæble - Lychee frugt (litchi) 75 g
- Hyben - banan - friske dadler - kakifrugt 50 g
 Tørret abrikos og sveske 25 g
- Rosiner - tørret dadel og figen - hybenpålæg - figen pålæg 15 g

OMBYTNINGSLISTER
Mælkegruppen

1 portion
 Kærnemælk - skummetmælk 2 dl
 Der skal lægges ½ fedt portion til i den øvrige kost
 Letmælk - ylette 2 dl
 Sødmælk - A38 - tykmælk - yoghurt naturel - ymer 2 dl

Der skal trækkes 1 fedt portion fra i den øvrige kost.
 1 alm. pilsner (lys øl - lys hvidtøl - skibstøl)
 tæller som 1 portion fra mælke gruppen.

Kødgruppen:

Kød Indmad Fjerkræ Fisk Ost og Æg 1 portion tilberedt vare:

Magre fisk

Hornfisk, Torsk, Rødspætter, Skrubber

Skaldyr

Hummer, Krabber, Rejer, Østers, Krebs, Muslinger
 Kvark 5+ Rye ost 5+ Hytte ost 5+ Ost 10+ 100 g

Magert

Kalve- og oksekød (uden synligt fedt)
 Svinemørbrad
 Brissel, Hjerter, Lever, Nyre, Tunge,
 Leverpostej (mager) fedtfattig eller ernæringsforbedret
 Høne, Kalkun, Kylling (alle uden skind)
Middel fed fisk
 Forel, Ørred, Helleflvnder, Fiskefars retter

”Du kan ikke spærre et stykke udstyr ved at sætte et håndklæde eller vandflaske på eller ved siden af”

OMBYTNINGSLISTER
Fiske konserver

Torskerogn, sardin, makrel og tun i tomat m. m. sild (marineret uden sukker)
 Kvark 45+
 Rye ost 45+
 Hytte ost 20+
 Ost 20+, Hele æg 60 g

Middel fed fisk

Forel, Ørred, Helleflvnder, Fiskefarsretter

Middel fedt

Svine og lammekød (uden synligt fedt)
 Kød fars retter, Vildt Høne, Kalkun, Kylling poulard (alle med skind)
Fede fisk
 Hellefisk, Laks, Makrel og Sild (kogt, stegt eller røget)
 Smelteost 45+ Ost 30+ Soja mel (affedt) 40 g

Fedt

Alle kød sorter med synligt fedt, fedtkant eller fedtmarmorering, medisterpølse And, Gås, Ål, (kogt eller stegt)
 Ost 45% - Parmesanost, sojabønner, soja mel - (fuldfed) 20 g



OMBYTNINGSLISTER - FEDTGRUPPEN
1 portion tilberedt vægt:

jordnødder, majs-, soja-, solsikke-, og vindruekærne olie. svinefedt 4g, diæt margarine, plant margarine, smør, Mayonnaise, remolade, Svine spæk (fersk eller røget), fedtegrever 5g, Creme-fraiche og piskefløde 50%

8 g, Minarine, hollandaise- og bearnaise-sauce, nødder og mandler, ristede jordnødder, kokosmel, sesam- og solsikkefrø, jordnøddesmør (peanutbutter), creme-fraiche og piskefløde 38% flødeost 60+ bacon,

Flæsk, røget medisterpølse, rullpølse, spegepølse, tor-skelever, ristede løg 10 g, bayerske pølser, alm. Leverpostej, røget ål, æggeblommer 15g, Avocado, creme-fraiche og fløde 18% 20 g.


EKSEMPEL PÅ DAGSKOST
Morgen:

1 dl havregrød (kogt af 15 g gryn og 1 dl vand)
1 dl skummet mælk
½ skive fuldkornsrugbrød (25 g)
med skrabet Minarine
1 skive mager ost (20 g)
1 par radiser og grøn peber i ringe

Formiddag:

1 skive grahambrød (25 g) med skrabet
Minarine eller 1 skive magert kødpålæg (15 g)
1 tomat

Frokost:

3/2 skiver fuldkornsrugbrød (75 g)
med skrabet Minarine
f.eks.: ½ æg / tomat og rå løg
magert kødpålæg 30g
eller mager fisk 50 g
30+ ost 20 g/grøn peber
1 portion råkost eller en rest kogte grønsager


EKSEMPEL PÅ DAGSKOST (FORTSAT)
Eftermiddag:

1 grovbolle evt. m/skrabet Minarine
1 portion revet gulerod og hvidkål med citron dressing

Aften:

2 tynde stk. knækbrød smurt med f.eks.
mager leverpostej (15 g) / rå agurk

Middag:

1 kartoffel (60 g)
Grønsager f.eks. blomkål og bønner (ca. 200 g)
Frukt f.eks. jordbær (200 g)
1 dl skummet mælk
Kød, f.eks. mager svinekotelet (ca. 80 g tilberedt)
stegt i 1 tsk. margarine (5 g)

”Prøv eventuelt at blande rejerne med stykker af kogt kylling. Så trylles retten om til en slags hurtig paella”

FORSLAG TIL KALORIEFORDELING OVER 6 DAGE

kcal		Pr. 100 gr.	gr. protein	gr. fedt	gr. kulh.	Kal.	K.j.
Morgen:	200 - 300						
Formiddag:	100 - 150						
Frokost:	250 - 600	Hønseskød, kogt magert	20	6	0	130	545
Eftermiddag:	100 - 150						
Aftensmad:	350 - 600	Kylling	18	15	0	200	840
Sen aften:	100—						
1200- 2000		Svinekød, magert	20	10	0	170	710



EKSEMPEL PÅ KALORIETABEL

100 g	g.protein	g. fedt	g.kulh.	Kal.	K.j.
Hønekød, kogt magert	20	6	0	130	545
Kylling	18	15	0	200	840
Svinekød, magert	20	10	0	170	710
Kalvekød, magert	20	5	0	130	545
Oksekød, magert	19	14	0	200	835
Sild	18	9	0	155	650
Torsk, kogt	17	1	0	75	310
Torskerogn	22	2	0	110	460
Rødspætte, kogt	17	2	0	90	375
Æg (l æg) 50 g	6	6	0	78	325
Ost, fed 45%	25	26	1	345	1445
Ost, mager 20%	32	9	2	220	920
Smør og margarine	0	82	1	740	3100
Minarine	0	40	0	360	1500
Fløde, piske 38%	2	29	3	370	1550
Fløde-2 13%	3	13	4	145	607
Sødmælk	3	4	5	65	270
Letmælk	3	2	5	48	200
Skummetmælk	3	0	5	35	145
Kærnemælk	3	1	5	35	150
Ymer	6	3	4	75	310
Brød	9	2	54	265	1110
Havregryn	14	8	67	390	1635
Kartofler	2	0	19	85	355
Frugt (gennemsnit)	1	0	11	50	210
Grønt (gennemsnit)	2	0	5	15	63
Gulerod, rå	1	0	7	35	145
Lys pilsner, skibsøl (1.fl.)	0	0	10	89	380
Alm. pilsner (l fl.)	0	0	8	119	385
Mandler	18	54	16	625	2615



Produkter med Kulhydrater

”Succes sker ikke overnight. Hold dine øjne på prisen og ikke se tilbage”



Produkter med proteiner

FORSLAG TIL KALORIEFORDELING OVER 6 DAGE- ANBEFALES

Brød, gryn, kartofler

Rugbrød og grahambrød anbefales. Franskbrød, rundstykker og sigtebrød kun i små mængder. Mel til madlavning må anvendes i små mængder. Kartoffler og ris efter behov eller som angivet på diætplanen.

Grøntsager

Grøntsager, gerne i form af råkost, bør spises hver dag og gerne til alle måltider.

Frugt

Højst 2 stk. (eller 250 gram) pr. dag, eller hvad der er angivet på diætplanen.

Mælkeprodukter

Højst 2 glas (ca. 400ml) pr. dag af skummet eller kærnemælk, ymer eller yoghurt (ylette eller letmælks yoghurt), eller hvad der er angivet på diætplanen.



FORSLAG TIL KALORIEFORDELING OVER 6 DAGE- ANBEFALES

Ost og æg

Ost op til en fedtprocent på 30.

Kød og fisk

Magert kød (dvs. intet synligt fedt) og alle slags fisk. Pålæg af magert kød og fisk. Mager leverpostej

Fedtstof

Skrabet fedtstof på brød, fortrinsvis minarine og diæt-margarine, og til madlavning fedtstof i små mængder, bedst planteolie.

Sødemidler

Kunstige sødestoffer.

Drikkevarer

Vand, kaffe, the, apollinaris og sodavand uden sukker. Op til 1 l fortyndet saft uden sukker, eller hvad der er angivet på diætplanen.

FORSLAG TIL KALORIEFORDELING OVER 6 DAGE- FRARÅDES

Brød, gryn, Kartoffler

Brød, der indeholder sukker. Wienerbrød, kager og småkager. Franskbrød og andet hvidt brød i større mængde.

Grøntsager

Sukkersyltede grøntsager, som f.eks. rødkål, asier pickles og agurker.

Frugt

Sukkersyltet/henkogt frugt af enhver art. Frugt ud over den tilladte mængde. Rosiner, dadler, svesker.

Mælkeprodukter

Mælk ud over den tilladte mængde. Fede mælkeprodukter, som f.eks. sødmælk, fløde, piskefløde og creme fraiche. Is, mælkedrikke med frugt og kakao.

Ost og æg

Ost med fedtprocent over 30. Myseost. Mere end to æg pr. dag

Kød og fisk Alle fede kød sorter (alt synligt fedt). Almindelig leverpostej og pel-

se på 1 æg.

Fedtstof Større mængder af smør, margarine og planteolie.

Sødemidler Alle sukkerarter. F.eks. stødt melis, frugtsukker, farin, druesukker (glukose), slik, chokolade, honning, og syltetøj.

Drikkevarer Frugtjuice, æblemost, sodavand, lemonade o.l. søde bordvine, hedvine og likør. Maltøl og mørk hvidtøl.

”Skønheden er bedst klædt, når den er mest upåklædt.”

SLANKERÅD

- Spis regelmæssigt
- Spis ikke for meget
- Spis grove kulhydrater
- Spis grøntsager til de fleste af dagens
- Skyl ikke munden ned med drikkevarer, men spis langsomt og tyg maden
- Sørg for mest mulig
- Kontroller vægten én gang om ugen

Spis 5-6 måltider dagligt.

Herved undgås store blod-sukkersvingninger, og dermed også forstyrrelser i appetitten, i form af hyppig sult fornemmelser. Overhold spise tiderne! Spring aldrig et måltid over! Ca. 1200 kcal. vil i mange tilfælde være passende i en affedtningsdiæt.

Undgå sukker!

Spar på frugt og mælkeprodukter! Spis groft brød og grøntsager, fordi disse fødevarer mætter, selvom de er forholdsvis fattige på energi. Pas på det skjulte fedt i munden! Brug kunstigt sødestof, som f.eks. sakkarin eller cyclamat.



TILBEREDNING AF MADEN – SPAR PÅ FEDTSTOFFET

Pandestegning:

Undgå panering af kød og fisk, både med rasp og mel. Varm panden/gryden godt op uden fedtstof (ikke egnet for kobberpander). Brun kødet godt på begge sider, krydr og steg videre ved svag varme, evt. tilsættes lidt vand, bouillon

eller grønsagsvand. Hvis kødet hænger i panden, pensles den med lidt olie inden opvarmning.

Grillstegning:

Man kan grillstege i almindelig ovn med grillelement, i en speciel grill ovn, på grillpande eller på havegrill helt uden fedtstof. Evt. bruges lidt olie til pensling af kødet eller grillen. »Sarte« ting som fisk eller fars retter kan grilles i folie.



TILBEREDNING AF MADEN – SPAR PÅ FEDTSTOFFET (FORTSAT)

Sauce:

Undgå smørse, bearnaise-, hollandaise- og flødesaucer samt opbagte og legerede saucer. Brug let jævnet sky - fri for fedt - som foreslået ved stegemetoderne eller bouillonterning, grønsagsvand og tomatjuice. Kolde saucer fremstillet af

mager kvark rørt lind med vand og krydret.

Pålægssorter:

Undgå al slags mayonnaise-salat, mayonnaise og remoulade - også såkaldte »let mayonnaise«, »kaloriefattig remoulade« o.l. Undgå alle slags pølser og leverpostej - samt bacon og flæsk og ristede log. Spar på pålægmængden.

Brug din grill hele året! Du sparer mange kcal. Og mange penge på el.

TILBEREDNING AF MADEN – SPAR PÅ FEDTSTOFFET (FORTSAT)

Ovnstegning:

Næsten alt kød, fisk og fjerkræ kan steges i ildfast fad eller bradepande i ovn uden brug af ekstra fedtstof. Sæt kødet ind i en god varm ovn til bruning - hæld vand, bouillon eller grønsagsvand ved og skru ned. Evt. kan mindre kødstykker eller fisk steges i aluminiumsfolie i ovn, gerne med grønsager ved. Stegeposer eller stegefilm er også anvendelige.

Kogning:

Man sparer fedtstof ved kun at spise kogt mad, men det kan hurtigt blive ensformigt. Prøv at koge fiskestykker, krydret og med f.eks. tomat, løg, champignon pakket i folie, sammen med kartofler eller grønsager. Det skal koge ca. 20 minutter.

Salatdressing:

Undgå færdigkøbte salatdressinger - også de såkaldte »slankedressinger«.

Mager salatdressing uden sukker kan fremstilles af:

1. Citronsaft og vand, evt. sødestof.
2. Eddike og vand, smagt til med sødestof.
3. Eddike, tomatjuice og krydderier.
4. Kvark, tomatjuice, paprika, salt og peber.
5. Kvark, vand, hvidløg, salt og peber.
6. Kvark, citron- el. appelsin-saft, evt. vand.

”Du kan spare rigtig meget ved at bruge grill”

TILBEREDNING AF MADEN – SPAR PÅ FEDTSTOFFET (FORTSAT)

Slik:

Undgå al slags slik, is og chokolade - også de »sukkerfri« og »diætvarer«. Undgå franske kartofler, peanuts, flæskesvær o.l. på grund af højt fedtindhold.



Kig på dette foto! Her ser du rigtig mange proteiner og kulhydrater men næsten ingen fedt!

KOSTPLAN FOR VÆGTØGNING

Morgenmad:

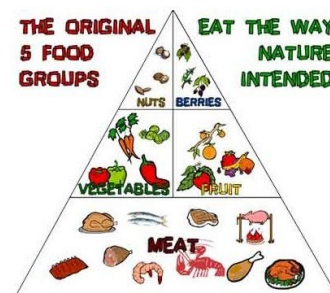
Mussli/skummetmælk eller havregrød kogt på skummetmælk. 1-2 æg eller en proteindrik. 1-2 stk. frugt - gerne bananer.

Mellemmåltid 1:

1 bagt kartoffel eller 1-2 bananer eller 1 stk. grovbrød.

Frokost:

Ris - pasta - kartofler med noget magert kød som: kylling, kalkun, rejer, tun i vand eller æg.
Spis grøntsager eller en salat til, eller du kan spise mørkt fiber trim med magert kød, kartofler, æg, agurk, tomat eller banan påæg



KOSTPLAN FOR VÆGTØGNING (FORTSAT)

Mellemmåltid 2:

Mørk fiber trim med banan, honning eller kartofler eller et par bagte kartofler.

Mellemmåltid 3:

2 glas babymad, f.eks. frugtmos m/ris eller 1-2 bagekartofler og 1-2 bananer (spises inden for 1 time efter træningen).

Aftensmad:

Magert kød: Oksekød, hjert, lever, kylling kalkun, hvid fisk.
En omelet af 3-4 æg.
Spis ris, pasta -kartofler eller mørk fiber trim til, og altid friske grøntsager, salat eller frugt.

Mad pyramiden som den skal se ud!

KOSTPLAN FOR VÆGTØGNING (FORTSAT)

Mellemmåltid 4:

En protein-drik.

Drik altid skummetmælk, juice eller et stort glas vand lige efter at du har spist.

Kostplanen kan evt. suppleres (ikke erstattes) med et til flere glas vægtøgnings-proteindrik.

Proteindrikken drikkes efter at du har spist, når du ikke kan spise mere. Kan med fordel drikkes 1-4 gange om dagen.

”Hvis du spiser 3 måltider om dagen så del maden op i 6 portioner, og spis 6 gange i stedet for 3 gange”



Blåbær indeholder C-vitamin, karotin, jern og magnesium. Bærret anvendes også i naturmedicin

OVERSIGT OVER BASIC - ØVELSER VERSUS ISOLATIONS ØVELSER

	<i>Basic - øvelser</i>	<i>Isolations - øvelser</i>
<i>Ryg</i>	Chinups / Pulldowns, Rowing, Deadlift	Lat. Shrugs, Pull over machin, Stiff arms pull downs
<i>Bryst</i>	Incline bench press, Flat benchpress, Dips	Flyes, Pec deck flyes, Pullowers with a dumbbell
<i>Skulder</i>	Military press, Upright rowing	Side lateral raises, Front lateral raises, Bend over lateral raises
<i>Triceps</i>	Triceps benchpress, Dips	French press / Extensions, Tricep pushdown
<i>Biceps</i>	Bryst Barbel curl, Pull ups reverse grip	Larry Scott curl, Incline DB curl
<i>Trapez</i>	Upright rowing	Schrugs
<i>Ben</i>	Squats, Ben press, Død lifts	Ben extensions, Ben curls
<i>Læg</i>	Stående læg raises	Donkey læg raises
<i>Mave</i>	Sit ups	Chrunc's, Ben løft



Du drømmer om en flot fysisk fremtoning og bedre kropslig selvtillid.

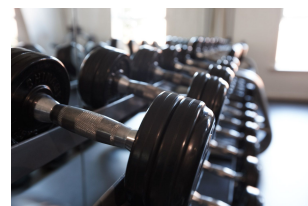
”De overfladiske muskler, dem vi kan se med vores blotte øje, er rigtig gode til kortvarigt tungt arbejde. De er til gengæld ikke særlig udholdende”

DU KAN OPBYGGE ET TRÆNINGSFORLØB PÅ FØLGENDE MÅDE

1. Alle træningsformer på én og samme træningsdag. Start med basic-øvelser og slut med isolationsøvelser.

2. Du kan variere dine træningsdage, så du den ene dag træner muskelgrupper efter eksplosionsprincippet, og næste træningsdag træner samme muskelgruppe efter kvalitetsprincippet.

3. Du kan også dele træningsprincipperne mere op fra hinanden ved et par uger eller måneder at træne eksplosionsprincippet og så en skifte over til en periode med kvalitetsprincippet. Start altid med en periode med tung og eksplosiv træning efterfulgt af kvalitetsprincippet.



Du ønsker en enkel men særdeles effektiv træningsform.