

# # 1 5 | 5 5 1 1

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness og wellness interesserede,

Denne gang et lillebitte nyhedsbrev med en spændende nyhed om, at træning er sundere end diæt - en ting er at have det på fornemmelsen, en anden er at have det sort på hvidt - og en kommentar til mediernes ekspert-råd ... inklusive tips til træning.



Rigtig god læse- og træningslyst,  
Marina Aagaard, MFT

## **Træning uden vægttab er sundere end vægttab uden træning**

15.4.2011: I medierne fremhæves det tit, at det bedst kan betale sig at slanke sig ved at fokusere på kosten. Det er også korrekt, at 1) man kan spare utallige kalorier ved at undgå at spise og drikke for meget, og 2) det er temmelig tidskrævende at motionere det overflødige fedtvæv væk (sådan cirka). Diæt kan være påkrævet i visse tilfælde, men generelt burde der også i slankeøjemed være endnu mere spot på motion, som nemlig både giver fedttab og sundhedsfordele. Og nu er der ny vigtig evidens, der betyder, at livsstilsrådgivning kan foregå mere nuanceret:

Et dansk forsøg, præsenteret i PhD forsvaret *'Exercise vs. dieting in improving health in overweight men'* (Nordby, 2011), med 48 fysisk inaktive, raske, unge men overvægtige mænd, der henholdsvis konditionstrænede med eller uden vægttab eller var på diæt i 12 uger, viser med undersøgelser af en lang række parametre 'robuste' indikationer på, at de to **træningsinterventioner, udholdenhedstræning med eller uden et medfølgende vægttab, er [næsten] lige effektive og bedre end diæt til at forbedre helbredet hos unge og overvægtige mænd.**

## **Ekspert træningstips**

Sundhed og motion er 'hot' og derfor i medierne, så jævnligt bringer tv og blade råd og vejledning via deres 'eksperter'. Så langt, så godt. Lige så jævnligt er rådene dog en skønsom blanding af rigtig relevante råd og rimelig rådvilde råd.

Medierne burde for modtagernes skyld sørge for mere kvalitet og evidens, fx ved at skaffe rigtige eksperter til de enkelte fagområder, i stedet for at forvente, at en given 'ekspert' ved noget om det hele ... Et lille udpluk af tv-ekspert-råd (og kommentar):

*Ekspert: "Mænd og kvinder er helt forskellige og skal træne heeeeeeelt forskelligt".* Kommentar: Mænd og kvinder er, bortset fra de små forskelle, strukturelt ens, et hoved, en krop, to arme, to ben, og skal fungere relativt ensartet i hverdag og idræt. De skal derfor have samme effektive basisprogram. Så: Vær på vagt overfor M/K opdelt træning og gå i stedet efter individuelt tilpasset træning (uanset køn). Især kvinder spilder meget ofte træningstiden med mindre effektive (kvinde)øvelser.

*Ekspert: "Kvinder skal ikke træne nakke, for så får de tyrenakke!".* Kommentar: Forskning har vist, at nakke/skulder træning for kvinder reducerer generende hovedpine og nakkesmerter, som er udbredt blandt kvinder [og de får *ikke* tyrenakke af træningen]. Så slip af med nakkespændinger med styrkeøvelser som sideløft og backflys.

*Ekspert: "Kvinder bør tage armbøjninger på knæene, for de er ikke lige så stærke som mænd".* Kommentar: Med råd som dette, bliver de det heller ikke! Til raske normalvægtige kvinder – og mænd – som vil have stærkere arme, så er armstrækninger (af og til kaldet armbøjninger) i strakt krop alle tiders. Og det er nemt: 1) Sæt hænderne i gulvet under skuldrene og tæerne i gulvet, hold hele kroppen på en lang lige linje. 2) Bøj armene en lillebitte smule (sænk krop 1 cm!) og stræk dem igen. Fx 10 gange (lav evt. 1-3 serier med pause imellem). Øg fra gang til gang bevægeudslaget, indtil overarmene er nede i vandret. God fornøjelse.