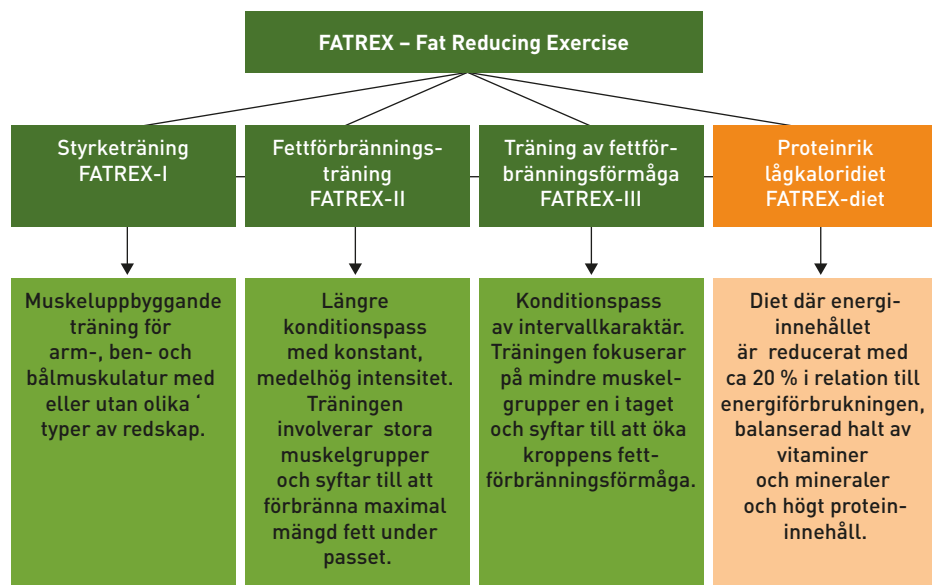


Nyckelkomponenter i FATREX

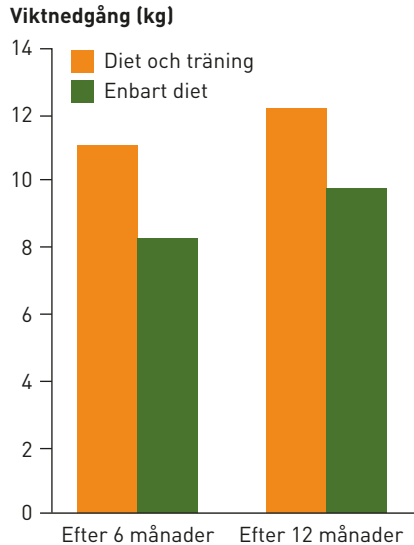
Nu börjar de nyckelkomponenter som tillsammans utgör ett effektivt system för fettreducering utkristalliseras. Varje komponent i detta system, som vi från och med nu kan kalla FATREX – Fat Reducing Exercise, har en specifik funktion och är nödvändig för att systemet som helhet ska fungera effektivt och ge den önskvärda effekten. Styrketräningen (FATREX-I) håller den *basala ämnesomsättningen* uppe så att man med hjälp av lågkaloridieten ska kunna uppnå den negativa energibalansen. Fettförbränningsträningen (FATREX-II) reducerar fettmassan under de längre träningspassen. Träningen av fettförbränningsförmågan med hjälp av intervallmodellen (FATREX-III) lär kroppen att förbränna mer fett dygnet runt, och den proteinrika lågkaloridieten (FATREX-diet) skapar en negativ energibalans och möjliggör fettreducering samtidigt som den förstärker tränings effekterna och håller aptiten nere.



Figur 10. Huvudkomponenterna i FATREX – Fat Reducing Exercise.

Dessa fyra komponenter är tillsammans nödvändiga och tillräckliga för att lösa uppgiften – att uppnå en varaktig fettreducering och viktneidgång. Nyckelordet i detta sammanhang är just "tillsammans". Var för sig är komponenterna inte alls lika effektiva. Fysisk träning utan att man samtidigt minskar energiintaget fungerar tämligen dåligt. Redan 1997 visade Miller och kollegor att bara träning under 16 veckor resulterade i en viktneidgång på 3 kg medan träning kombinerad med en diet ledde till en viktneidgång på 11 kg under samma tidsperiod. Att följa en diet utan att samtidigt träna, vilket vi beskrev i förgående kapitel, är också föga effektivt. En studie som publicerades i en av världens högst ansedda vetenskapliga tidskrifter, Journal of American

Medical Association (JAMA), visade till exempel att diet inklusive 1 timmes träning 5 ggr/vecka gav avsevärt bättre resultatet än bara diet (Goodpaster et al. 2010) (figur 11).



Figur 11. Effekterna av diet respektive diet och träning 5 ggr/vecka på viktreduktion (data från Goodpaster et al. 2010).

Än viktigare är att om man kombinerar dieten med träning så uppnår man en fettminskning på lång sikt, men om man går ner i vikt genom att följa en diet så blir viktnedgången endast kortvarig (Miller et al. 1997). Kroppen har, som vi tidigare nämnt, en fantastisk förmåga att reglera den *basala ämnesomsättningen*. Så fort man börjar följa en diet så drar kroppen helt enkel ner på den *basala ämnesomsättningen*, och man ligger på plus-minus noll i energibalans trots att man plågar sig själv (och i många fall även sin omgivning). För att ändå kunna uppnå en negativ energibalans med enbart diet blir man då tvungen att minska kostintaget så drastiskt att det blir väldigt jobbigt. Det kanske leder till att man helt enkelt lägger av efter några dagar eller veckor. Med hjälp av träning som håller den *basala ämnesomsättningen* uppe kan man uppnå en negativ energibalans genom att bara dra ner på energiintaget en aning. Då blir det inte alls lika plågsamt, och man kan faktiskt hålla sig till sin diet under längre tid och uppnå en varaktig fettreducering.

FATREX-I – styrketräning

Styrketräningen i FATREX är inriktad på att stimulera uppbyggnadsprocesser i musklerna. Det är just dessa processer som är energislukande och därför håller de den *basala ämnesomsättningen* uppe. Dessutom byggs det upp aktiv vävnad som med sin höga energiomsättning bidrar till energiförbrukningen. Hur ska då en sådan träning bedrivas?