



## Du får ikke sixpack af maverulninger

Jacob Søndergaard har i Godmorgen Danmark trænet to unge fyre i forbindelse med det ret ambitiøse projekt "[Sixpack på seks uger](#)" - og resultatet var rigtig godt. Her gennemgår vi kort, hvilke ting han fokuseret på i løbet af de seks uger.

Formålet med de seks uger har været at finde ind til det vaskebræt, som alle gemmer nede under polstringen. Programmet har således i prioriteret rækkefølge haft til formål at tabe fedt på maven og opbygge en lidt større muskelmasse.

### Væsentlige elementer for fremskridt

Hvis man vil have en sixpack, skal man have styr på søvnrytmen, sin kost og endelig sin træning. Det overrasker nok de fleste, at det er i den rækkefølge.

**Søvnrytmen.** Sollys er det vigtigste til at regulere vores døgnrytme. Soveværelset skal være helt sort, fordi der er et område i ansigtet, som når det bliver ramt af lys, gør en klar til at vågne. Forklaringen på at søvnrytmen er vigtig ift. at forbrænde fedt, skal bl.a. findes i døgnrytmen for hormonet [cortisol](#) og dets samspil med [DHEA](#), som Jacob Søndergaard glimrende forklarer i [to videoer](#), du kan finde på Youtube. Hvis søvnmønsteret ikke er i orden, kommer kroppen under belastning, og når kroppen er belastet, kan man ikke tabe fedt.

**Kost og ernæring.** Der skal luges ud i hvad der er i skabene, og der skal være opbakning fra omgivelserne til projektet. Man kan tabe sig rigtig effektivt på en såkaldt hulemandskost; hovedsageligt kød og grønne grøntsager. Kosten indeholder således masser af protein og fedt og ikke ret mange kulhydrater. Det kan være en ret streng diæt for nogen, og derfor skal man også planlægge nøjagtigt, hvornår man må snyde. 'Cheat meals' er med til at fylde alle cellerne op med energi igen. [Jacob Søndergaard giver et eksempel på, hvad diæten kunne bestå i.](#)

**Træning.** Træningen bestod af [20 minutters opvarmning](#) efterfulgt af 20 minutters intensiv træning hver dag og fri i weekenden. Jacob Søndergaard anbefaler at træningen ligger så tidligt på dagen som muligt for bedst muligt at påvirke den 24 timers-rytme, så fedtforbrændingen om natten optimeres. Træningen bestod af øvelser med [kettlebells](#) og [kropsvægt](#). Øvelserne involverer hele kroppen, og der er et stort element af koordination, stor mængde muskelmasse og de udføres med relativ stor kraft. Følgende øvelser anbefales til træningskomplekset: [swings](#), [turkish getup](#), [bear complex](#), [armstrækninger](#) efter '[grease the groove](#)'-princippet og [kropshævning](#). [Jacob Søndergaard giver eksempler på, hvad træningsprogrammet kunne indeholde.](#)

Læg mærke til at der i programmet ikke er valgt nogle af de klassiske maveøvelser. Det skyldes dels at de ikke aktiverer nok muskelmasse, og dels at de ikke nødvendigvis er allerbedst for ryggen. Se fx disse interviews med en af de førende forskere i lænde- og rygsmerter, Stuart McGill: [Is Your Ab Workout Hurting Your Back?](#) og til [Big Back Attack fra Mens Health](#).

### Redskaber til fortsat fremgang

For at fastholde motivationen skal man naturligvis have opbakning i sin omgangskreds, men følgende råd kan også hjælpe på fastholdelsen.

**Notere sin søvn, kost og træning ned.** Ved at gøre sig notater fortsætter man med at være motiveret for at fastholde ændringen i livsstil.

**Notere fremskridtet.** Det er virkelig motiverende at måle ens fremskridt. I dette tilfælde vil fremskridtet primært bestå af fedttab. Derfor er det ens fedtprocent, man skal måle og ikke ens vægt. Man kan købe en billig fedtmålingstang.

**Variation.** Sørg for at variere din træning, så kroppen møder nye stimuli.

## Opsamling

Hvad siger du til denne indgangsvinkel til træningen? Kan du forklare, hvorfor træning tidligere på dagen påvirker fedtforbrændingen om natten positivt? Kender du andre gode artikler på nettet, der har et godt videnskabeligt udgangspunkt?

## Referencer

- [Jacob Søndergaards side om 6-pack på 6 uger](#)
- [How to Get 6-Pack Abs Without Crunches or Sit-ups!](#)
- [Anterior core training](#)
- [Core training for smart folks](#)
- [21st Century Core training](#)
- [The real core exercises](#)
- [The 2008 alphabet of manliness](#)