

## **Tim Noakes – intervju i London 2018 – förhandstitt 1**

**Kim Gajraj:** De som bara vill motionera lite i vardagen för att hålla sig friska, är det då uthållighetsträning de bör välja?

**Tim Noakes:** Det är en jättebra fråga. Jag trodde att du skulle fråga om kosten, så jag får lov att svara på det först. Jag tror att de flesta fritidsidrottare skulle få goda resultat av högfettkost, och absolut inte bör äta högkolhydratkost. Det stora problemet... Man kan se maratonlöpare som är feta. Hur kan de vara det när de tränar så mycket? Det är förstås kosten. Låt säga att man har lagt om kosten och äter högfettkost. Då skulle jag säga att högintensiv träning är väldigt fördelaktigt. Att hålla på som vi gjorde och träna två timmar om dagen på långa distanser tror jag inte är nödvändigt. Kanske om man vill springa maraton eller längre, men jag tror inte att man behöver göra det för hälsans skull. Jag ägnade mig förstås mycket åt löpning, men nu förespråkar jag gärna cross-fit, som jag haft stor nytta av. Jag tror att jag är i bättre metabol form tack vare högintensiv träning två gånger i veckan. 20 minuter räcker. Riktigt högintensiv träning 40 minuter i veckan med ganska tunga vikter gör säkert lika stor nytta som en timmes löpning om dagen. Såväl egna erfarenheter som forskningen ger för handen att korta, explosiva träningspass är mycket bra för hälsan.