

Hva er ditt treningsmål?

Anbefalinger for optimal mengde trening og ikke minst type trening varierer veldig fra person til person. Hvordan kan dette ha seg, og hvilke kriterier gjelder for deg?

Noe av problemet med tidligere studier som tar for seg hvor mye trening vi trenger, er at det ikke i utgangspunktet ble definert hva poenget med treningen var. Dersom målet ditt er å bli sunnere og å redusere risikoen for kroniske sykdommer, og faktisk å leve lenger, så trenger du ikke store mengder trening.

Rask gange i 20-30 minutter, fire til fem ganger hver uke, har vist seg å minske faren betydelig for å utvikle hjerteproblemer eller dø tidlig. Denne treningsmengden kan virke ganske liten for enkelte, men for de som ikke driver noen form for trening i utgangspunktet, vil en gåtur på 20 minutter daglig ha en stor helseeffekt.

Dersom målet ditt er å få bedre utholdenhet eller å bli sterkere, da trenger du en større treningsmengde eller flere former for trening. Du vil trenge å gi kroppen din en viss grad av "overload", det vil si en belastning som går utover det kroppen er vant til. Slik vil den "tilpasse" seg ved å bli raskere, sterkere og sprekere!

Den raskeste veien til en slik overload er ved intervalltrening. Det vil si at du utfører først et kort hardt drag i treningen, og så et lett drag, som deretter gjentas flere ganger. Som eksempel: Først ett minutt med rask sprint, deretter ett minutt med lett jogging som så gjentas.

I praksis vil dette innebære en oppvarmingsperiode med en varighet på cirka fem minutter, for eksempel ved å sykle på en ergometersykel, deretter ett minutt med hard anstrengelse. Denne anstrengelsen bør på en "ubehagsskala" fra én til ti, føles som minst en åtter. Deretter ett minutt lett anstrengelse. Gjenta dette fem ganger. Kjøl så ned i fem minutter og du er ferdig.

Nyere kanadiske studier viser at denne treningsformen resulterer i en stor økning av utholdenhet og beinstyrke, dersom den praktiseres minst fire ganger i uken. I tillegg har den positiv effekt på blodtrykk, dårlig kolesterol og til og med – vekten.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)