

## Fakta om trening

Definisjon av trening:

**”Fysisk aktivitet i fritiden som gjentas regelmessig over tid med målsetting å øke fysisk form, prestasjon eller helse”.**

Effekter av trening på kort og lang sikt:

Når vi ser på effekter av fysisk aktivitet på kroppens organer er det viktig å skille mellom det som skjer i kroppen under trening, og de forskjeller som oppnås over tid. Vi skiller mellom ”akutte effekter” og ”treningseffekter”. Effektene av en treningsøkt avhenger av mange faktorer og varierer i forhold til hva du trener. Hvor lang tid det tar å oppnå treningseffekter varierer fra funksjon til funksjon, enkelte prosesser i kroppen settes umiddelbart i gang i forbindelse med den første treningsøkten, mens andre tar fra uker til måneder før de merkes.

Vi snakker om to ulike fysiologiske måter å trene kroppen på:

1. Aerob trening som belaster hjertet og muskulaturens aerobe system over en lengre tidsperiode, derfor fører treningen til at hjertets kapasitet blir bedre samt at skjelettmuskulaturens aerobe system øker.
2. Anaerob trening fører for bedre forutsetninger for økt melkesyreproduksjon og melkesyretoleranse.

Daglige fysiske aktiviteter omfatter ofte både aerobe og anaerobe aktiviteter. Eksempelvis spasertur i kupert terreng, styrketrening, intervalltrening osv. Det anbefales en kombinasjon av kondisjonstrening, styrke og bevegelighet.

### **Kondisjonstrening:**

Treningseffekt av aerob trening måles ofte som endring i maksimalt oksygenopptak. Dette er det høyeste oksygenforbruket er person kan oppnå, og måles når man arbeider med maksimal puls, for eksempel ved løping. Oksygenopptaket kan forbedres med 20-50% på 2-6 måneder dersom det er tilstrekkelig intensitet i treningen.

Oksygenopptaket ditt har direkte sammenheng med energiforbruket ditt, og jo høyere oksygenopptak jo høyere energiforbruk.

Løping og sykling er eksempler på aktiviteter hvor du kan øke oksygenopptaket ditt bare intensiteten er høy nok.

Økt fysisk aktivitet/trening gir bla redusert risiko for høyt blodtrykk, diabetes 2, overvekt, og flere typer kreft. Å være i aktivitet gir mao store helsegevinster.

De internasjonale anbefalingene i fht til fysisk aktivitet er som følger:

”Aller mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktive i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur.

Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.”

Dersom man ønsker å påvirke hjertet ytterligere kreves aktivitet med høyere intensitet. Det anbefales intervalltrening 1-2 ganger pr uke.

Dette kan utføres for eksempel ved løping og det er fint å ha testet makspulsen din først slik at du vet ca hvor høyt du skal ligge i fht pulsen din.

Intervalltrening kan utføres på mange måter, men mye brukt er den såkalte 4 \* 4 metoden.

Da løper/sykler du på 85-95% av din makspuls i 4 minutter for så å roe ned i 3 minutter til ca 70% av makspuls. Dette gjøres 4 ganger. Med 10 minutters oppvarming og 5-10 minutters nedkjøring har du unnagjort en topp treningsøkt på 40 minutter!

Det er viktig å presisere at dersom du er nybegynner så er det viktig å begynne forsiktig og venne deg til økt puls og økt belastning for kroppen generelt. Da kan det være lurt å veksle mellom å gå og jogge litt og kjenne etter i kroppen og lytte til signaler fra den. Begynner man for tøft er det fort gjort å gå både lei og i verste fall skade seg.

En annen fin måte å trene kroppen på er ved såkalt ”langkjøring”. Da sykler eller jogger du på vesentlig lavere puls og kan gjerne holde på 60-90 minutter eller mer..... Det kan også gjøres ved å gå tur i kupert terreng der du holder litt fres i tempoet ditt slik at du er lett andpusten.

### **Styrketrening:**

Styrketrening er viktig for å mestre alle de daglige krav som stilles oss. Styrketrening er også viktig for å vedlikeholde muskel- og benmassen vår. Muskelmassen reduseres gradvis fra ca 35-40 års alderen og styrketrening bidrar til å opprettholde og evt øke nivået. Voksne som ikke trener styrke og som ikke utsettes for aktiviteter som setter krav til styrke kan tape ca 0,5 kg muskelmasse i året fra ca 50 år. Kvinner har genetisk sett mindre muskelmasse enn menn og har da enda mer å hente på å holde den ved like. Skjelettet svekkes også gradvis, spesielt hos kvinner etter overgangsalder og et godt grunnlag for sterk benbygning legges ved å belaste skjellettet tungt. Vi påvirker kroppssammensetningen vår ved å trene styrketrening og kan opparbeide oss mer muskelmasse og mindre fettmasse. Således bidrar styrketrening også til økt forbrenning. Styrketrening gir andre helsegevinster også som gunstig blodsukkerregulering og redusert fare for utvikling av angst og depresjon.

De internasjonale anbefalingene for styrketrening er:

2-3 ganger per uke 8-12 repetisjoner på 75% av 1 RM (dvs den tyngste vekten man klarer å løfte en gang), minst 1 økt med 8-10 øvelser.

Det finnes ulike måter å trene styrke på, avhengig av hva man er ute etter å påvirke i kroppen. De vanligste formene er: maxstyrke, kroppsbyggertrening og utholdene

styrketrening. De ulike formene varierer i antall repetisjoner, % av RM og hvor mange økter/sett man tar per muskelgruppe.

Styrketrening stiller krav til stabilitet særlig når vi trener med frivekter. For nybegynnere kan det være lurt å starte i apparater slik at stabiliseringskravet ikke er for stort. En annen anbefalt måte å komme i gang på er utholdene styrketrening der repetisjonene er mange og vekten liten.

Som nevnt i fht kondisjonstrening er det meget viktig også i styrketrening å starte forsiktig. Det viktigste er å innlære riktig teknikk! Korrekt utførelse har alt å si for at øvelsen både skal virke som tiltenkt og ikke minst for å unngå overbelastning og skader. Vekt må aldri økes på bekostning av riktig teknikk!!

I all trening er det viktig å utfordre seg selv – flytte seg ut av "comfortsonen". Når teknikk er innlært og du vet hva du skal trene er det viktig å "pushe" seg selv det lille ekstra for at kroppen skal ha utviklingspotensiale. Kroppen venner seg raskt til nye belastninger og det er viktig å øke den gradvis jevnt og trutt slit at kroppen hele tiden utfordres.

### **Tøyning:**

Tøyning er viktig for å opprettholde bevegelsesutslag og hindre reduksjon i utslag. Både i fht kondisjonstrening og styrketrening er tøyning viktig. I utgangspunktet anbefales det ikke å tøye direkte etter styrketrening fordi man da mener at vevet allerede er tilstrekkelig belastet og at en tøyning kan overbelaste vevet der og da. Det anbefales således å tøye etter kondisjonstrening. Da er anbefalingene å tøye i 30-60 sek på hver muskelgruppe.

Restitusjon er viktig når det gjelder både intensiv kondisjonstrening og styrketrening. Kroppen må rekke å hente seg inn igjen og bygge seg opp til en ny belastning for at det skal gi maksimal effekt. Etter en tung styrkeøkt trenger kroppen 1-3 dager før de samme musklene kan trenes på samme måte igjen. I fht intensiv kondisjonstrening er anbefalingene og så 1-3 dager.

### **Ernæring:**

Uten et sunt og godt kosthold er det ikke mulig å få optimal effekt av trening. Det er viktig at energibalansen vår ikke går i minus slik at kroppen begynner å tære på muskelmassen. Ved rask vektreduksjon uten trening ser vi ofte av det svinner mye muskelmasse og dette er ikke ønskelig da også forbrenningen går ned. Det er derfor meget viktig ved ulike vektreduksjonsopplegg at trening i form av både kondisjonstrening og styrketrening er en naturlig del av opplegget.

Ved kondisjonstrening brukes mye energi der og da, og i tillegg det vi kaller "afterburn" dersom økten har vært intens nok. Det vil si at kroppen fortsetter å forbrenne i timer etterpå.

Kondisjonstrening gir også positive treningseffekter på immunsystemet, lungene, nervesystemet, huden, mage- tarm, lever og hormonsystemet vårt.

I styrketrening brukes også energi underveis i økten, og forbrenning øker også i tillegg ved gradvis økt muskelmasse. Av både kondisjonstrening og styrketrening

endres kroppssammensetningen vår til å inneholde mer fettfri masse og mer muskelmasse. Trening gir også økt hvileforbrenning sammen med en rekke positive effekter for helsen vår som tidligere nevnt.