

Personlig treningsoppfølging på Volvat!

Ønsker du å komme i gang med en mer fysisk aktiv livsstil, men sliter med å vite hvor du skal starte? Er du nysgjerrig på hvordan formen din egentlig er? Synes du det er vanskelig å planlegge aktivitets/treningsuken? Er du en "Birkebeiner" som ønsker å trene mer effektivt?

Volvat sine personlige trenere og fysioterapeuter tilbyr nå tjenester hvor vi følger deg tett under kartlegging av aktivitetsnivå/fysisk kapasitet, planlegging og gjennomføring av aktivitet/trening. Dette kan gjøres på ulike måter, og vi kan sammen sette en plan for hvor du bør begynne. Tjenestene beskrevet nedenfor viser hva vi kan bidra med, og vi kan sammen finne ut hvilke av våre tilbud som er best for deg!

Våre tjenester:

Kartleggingssamtale og planlegging av aktivitet/trening.

Her kartlegger vi din nåværende aktivitets/treningsstatus, dine behov og mål, og på bakgrunn av dette legger vi en plan for aktivitet/trening videre.

Treningsveiledning.

Du følges opp tett under hele treningsøkten. Kondisjonstrening og/eller styrketrening foregår i våre lokaler, ute i nærmiljøet eller på EVO treningscenter i Sørkedalsveien.

Høyintensiv gruppetrening for 2-4 personer.

Du og din venn/venner følges tett under en effektiv treningsøkt for hele kroppen. Timen utfordrer både styrke og kondisjon.

Oksygenmetningstest (O2)* og planlegging av aktivitet/trening.

Her kartlegger vi hvordan "kondisjonen"(O2) din er, og på bakgrunn av det vi finner, setter vi opp en tilpasset plan for aktivitet/trening.

Oksygenmetningstest (O2)*.

Kapasitetstest hvor vi måler "kondisjonen" din. Gjøres på tredemølle eller sykkel. Kan være en enkeltstående statusrapport, eller som en retest etter en treningsperiode for å måle fremgang.

*O2 test er en test hvor vi finner ut hvor mye av oksygenet du puster inn du klarer å nyttegjøre deg av. Dette er et direkte mål på "kondisjonen" din. En slik statusrapport vil være et nyttig redskap for å se hvor du står i et helseperspektiv og ikke minst for å kunne legge en tilpasset plan for aktivitet/trening.

Treningsprinsipper

De internasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet er fysisk aktivitet i til sammen minst 30 min hver dag. Intensiteten bør være middels, for eksempel en rask spasertur.

Ønsker du å komme i gang med enda mer aktivitet er anbefalingene:

Kondisjonstrening:

Kondisjonstrening 3-5 ganger i uken på 65-90% av maksimal hjerterefrekvens i 20-60 min.

Dette kan være intervalltrening eller rolig jogg.

Styrketrening:

Styrketrening er 2-3 ganger pr uke, 8-10 øvelser med minst ett sett på 70% av 1RM (1RM = hvor mye du greier å løfte en gang).

Varm opp med lettere vekter.

Aldri løft tyngre vekter enn at du bruker riktig teknikk!

Bruk store muskelgrupper.

Tøyning:

Tøy ut etter kondisjonstrening. Hold ca 30-60 sekunder. Dette er for å opprettholde bevegelighet.

Denne treningsmengden kan oppfattes som uoverkommelig, men satt i system betyr det at en treningsuke kan se for eksempel slik ut:

Dag 1: 20 min tur i rask tempo + 8 styrkeøvelser (10 rep)

Dag 2: 60 min rask gange/lett jogg innimellom

Dag 3: 30 min sykling + 8 styrkeøvelser (10 rep)

For mange er det vanskelig å komme opp i trening 3 ganger pr uke, og det er derfor også viktig å ikke undervurdere hverdagsaktivitetene!

All fysisk aktivitet er bra! For eksempel kan du gå til jobb, eller hoppe av trikken en stasjon tidligere. Ta trappen, gå til butikken. Ta sykkel hvis du kan.

Sett deg realistiske mål og ikke overdriv i starten!

Da er det lett å gå lei, eller i verste fall skade seg.

Vi hjelper deg gjerne med å komme i gang!

Mvh, Volvats personlige trenere og fysioterapeuter