

Vær bevisst og tren effektivt

Trening er ”in” og fokuset rundt en sunn livsstil, har økt dramatisk de siste årene. Mange gir seg ut for å være eksperter og overskrifter kan forvirre deg mer enn du skulle ønske. Bør treningen være hard eller rolig? Og hvor mange repetisjoner er det optimale? Folk flest kan altfor lite om enkle treningsprinsipper.

Av: ABC – allsidig og bevisst coaching
brita@abctrening.com anita@abctrening.com

Hva er målsettingen din?

Når vi trener, er det viktig å fokusere på kvaliteter som er knyttet opp til den målsettingen du har. *Ønsker du å trene for å gå ned i vekt, øke prestasjonen, eller kun bli generelt sterkere?* Da er det viktig å knytte kvalitetstrening opp i mot det du ønsker å forbedre. Et viktig stikkord er derfor planlegging. Er målet vektnedgang, er det blant annet viktig med både utholdenhet- og styrketrening. Et økt oksygenopptak og økt muskeltilvekst, vil gi en større energiforbrenning både under trening og i hvile.

Oksygenopptak

Kroppens fysiske alder sier noe om hvor godt vi tar vare på den. Hvilken fysisk alder du har, påvirkes i stor grad av oksygenopptaket ditt. *Puster du tungt i trapper eller har du lyst til å gå av sykkelen i motbakker?* Oksygenopptaket er hvor mye oksygen vi klarer å forsyne musklene våre. Jo mer oksygen til muskulaturen, jo mer energiforbrenning. Energien frigjøres ved å bryte ned karbohydrater og fett. Denne forbrenningen er viktig for å prestere, men er vel så viktig for energi i hverdagen,

hvileforbrenning, et godt immunforsvar, konsentrasjon og rett og slett et godt humør.

Intensitet

Forskning viser, at valg av intensitet betyr mye for effekten av treningen vi legger ned. I utholdenhetstrening, måles intensiteten i prosent av maksimal hjertefrekvens. Derfor er vi avhengige av å vite den. En høy intensitet, helst over 85 % viser seg å ha god effekt på oksygenopptaket. En slik intensitet, sammenfaller som regel nært opp til melkesyreterskel.

Makspuls

Mange treningsentre bruker en formel for å regne ut makspulsen. Dette er dessverre en svært unøyaktig metode. Derfor anbefales det å ta en test. En slik test gjennomføres absolutt mest nøyaktig på trenemølle eller en spinningssykel. Selv kan du gjennomføre en intervalløkt der du presser deg til å være kraftig andpusten, men ikke stiv. Legg så på 10 % og anta din egen makspuls. Resultatet vil gi deg et grunnlag for en utarbeidelse av dine egne intensitetssoner, slik at treningsbelastningen kontrolleres nøyaktig. Veldig mange ender dessverre opp med å trene med en intensitet, som verken er lav eller høy.

Melkesyreterskel

Samtidig er det viktig å være oppmerksom på melkesyreterskel. Terskelen er der hvor produksjonen og eliminasjonen av laktat er like stor. Beveger vi oss over terskel under trening, vil en opphoping av laktat føre til at muskulaturen ikke klarer å kvitte seg med avfallstoffet, og energiforbrenningen vil gå ned. Vi ønsker jo at energiforbrenningen er så stor som mulig under trening. Derfor bør vi bruke pulsmåleren til å få en indikasjon på hvor den er. Når du trener, er det gunstig å ligge rett under terskel.

kroppen din respondert på treningen, skal hvilepulsene har sunket fra første test.

RM prinsippet

Styrketrening er ikke en ensartet type trening. Her er det et hav av metoder, som er lagt opp, ut ifra ulike målsettinger om økt styrke, tverrsnitt, volum og eksplosivitet. I dagliglivet brukes begrepet styrketrening synonymt med maksimal styrketrening, og dette begrepet legges til grunn her. For å forstå hvilken belastning som er gunstig, må vi forstå RM prinsippet. RM står for relativ motstand. 1 RM betyr den maksimale belastning du klarer å løfte 1 gang. Grovt sett kan man si at trening med motstand mindre enn 60 % av 1 RM, gir svært liten effekt på maksimal styrke. Et fyldig forskningsmateriale viser at stor belastning med 80-90% av 1RM, er gunstig for å stimulere muskeltilvekst. Det betyr i praksis at du skal løfte med en motstand på vektstang som du klarer 4 til 8 repetisjoner og ikke flere. Er du en nybegynner, bør du legge deg på en noe mer moderat belastning i starten, 70-75% som tilsvarer 10-12 RM.

Testing

Mange burde nok være mer bevisste når de trener, og mange kan med fordel kontrollere seg selv, for å finne ut om treningen har gitt resultater. Det kan gjøres på flere måter. Uansett metode, er en pulsmåler nødvendig for nøyaktigheten. Hjerterefrekvensen kan registreres på ulike måter, men det er viktig at rammene er lik ved første og avsluttende test etter perioden. Da snakker vi om tidspunkt, belastning under oppvarming, næringsinntak osv. En treningsperiode, kan med fordel være fra 6 til 10 uker.

Hvilepulsene

En enkel testvariant, er å måle hvilepulsene om morgenen. Da bør du ha ligget med pulsbeltet om natten, slik at du unngår å bruke for mye energi til å ta det på. Har

Gåtest på trenemølle/watt-test på sykkel

På en trenemølle kan vi kontrollere belastningen tydelig med stigningstall og fart, eller på en sykkel, med wattregulering. Etter oppvarming, setter du av for eksempel 6 minutter med gitt belastning og registrerer en pulskurve. Har pulskurven sunket, kan dette være et godt bevis på et høyere oksygenopptak

RM test.

De vanligste øvelsene å teste maksimal styrke i, er knebøy og benkpress, selv om andre øvelser også kan brukes ut ifra din egen målsetting. Testen går ut på å registrere intensitet gitt i motstand på vektstang. Du kan velge deg ut for eksempel 8 RM eller 10 RM, som er det du maksimalt klarer å løfte i belastning med 8 eller 10 repetisjoner, ingen fler. Intensiteten i form av vekt på stang skal ha økt i perioden.

Testing kan motivere og kontrollere og være noe folk flest burde gjort mer av.

Kilder:

Aaasen, Sigmund "Utholdenhetstrening" Olympiatoppen, Oslo 2005
Rehabiliteringssenteret Hokksund Kurbad v/Testleder, Fysioterapeut Geir Eithun, Klinisk Fysiologisk Laboratorium
Professor Jan Helgerud NTNU
Refsnes, Per Egil, Styrketrening Temahefte 7A
Raastad, Truls "Styrketrening, generelle prinsipper og fysiologiske tilpasninger"