



Så effektiv er treningen

Hvor mye må du egentlig trene for å bli sprekere, strammere og slankere? Vi har snakket med de som vet: personlig trener Rune Solheim og kostholdsekspert Jeanette Roede.

TEKST: ELLEN-BEATE WOLLEN FOTO: ISTOCKPHOTO, COLOURBOX OG PRIVATE

Vi har alle sett overskriftene: «Alt du trenger er fire minutter tre ganger i uka!». «Stram rumpe på 10 minutter!», «30 minutter hver dag gir bedre helse!». Hva er det egentlig som gjelder?



Personlig trener Rune Solheim

– Uansett om du ønsker å komme i bedre form, få bedre kondisjon, en strammere kropp, holde helsen eller vekten ved like, skal tre timer trening i uka være nok, mener Rune Solheim, personlig trener ved Mykjemeir i Asker.



Kostholdseksperert Jeanette Roede

– Hvordan du trener disse tre timene, er avgjørende for resultatet, men det kan like gjerne være tre hele timer som seks halve. Har du to halvtimer med styrke, er det en god start. Tre halvtimer er veldig bra. Kondisjon krever litt mer. Tre til fire halve timer kondisjonstrening på lav intensitet holder ikke. Har du liten tid til rådighet, må intensiteten opp til 82–87 prosent av makspuls. Har du bedre tid, er det fint med en langøkt med lavere intensitet, men fortsatt slik at du blir andpusten. Jeg lover deg at trener du riktig innenfor disse rammene, vil du oppnå stor effekt på fem til seks uker. Husk at det lønner seg å tenke at resultater krever en innsats, uansett hva det er du vil oppnå.

Kostholdseksperert Jeanette Roede påpeker at trening i seg selv ikke nødvendigvis gjør at du taper kilo.

– Trening som slanking fungerer best når du passer på hva og hvor mye du spiser. I tillegg er det viktig å gjøre noe med hele innstillingen til hva du holder på med. Klarer du å bytte ut sofasittingen med et aktivt liv og la det bli en del av din identitet, er det mer sannsynlig at du vil lykkes. Mange av dem som går ned i vekt og holder seg der, har lagt den holdningen inn i livet sitt og blitt et aktivt menneske.

Hun legger vekt på at du bør finne trivsel i det du gjør, men samtidig være forberedt på at trening ikke alltid er gøy, og at det krever en viss porasjon viljestyrke.

– Det beste er daglig mosjon og variasjon mellom ulike treningsformer, tempo og lengde. I tillegg til et sunt og variert kosthold vil dette være til god hjelp for å få en sunn vektreduksjon og en sterkere, flottere kropp.

Dette kan du oppnå på ...

5 minutter

Bedre enn ingenting

Dersom du skal komme i betydelig bedre form eller stramme opp kroppen, slipper du dessverre ikke unna med økter på fem minutter.

Rune: Selv om du er flink til å variere styrkeøvelser eller trener kondisjon på høy intensitet, vil du oppnå lite med fem minutters økter. For å bryte opp arbeidsdagen og løsne opp stive muskler kan derimot fem minutter med litt pausegym eller bøy- og tøyøvelser hjelpe i hverdagen. Dette kan i tillegg ha den positive effekten at du ikke like lett siger ned i sofaen etter jobb.

Jeanette: Fem minutter bidrar til bedre helse. Det er en start om du ikke har vært fysisk aktiv på veldig lenge, og det vil gi noe høyere forbrenning hvis du tar godt i, men det har minimal effekt når det gjelder vektreduksjon.

10 minutter

Bedre kondisjon og sterkere kropp

Rune: Er du i utgangspunktet utrent, kan du faktisk oppnå noe forbedring på styrke og kondisjon dersom du har flere økter på ti minutter i uka. Men da må intensiteten opp, enten du trener styrke eller kondisjon. På korte intervalløkter må intensiteten opp imellom 80–90 prosent av makspuls. Er du trent og har mulighet til lengre økter, vil jeg anbefale å investere mer tid i hver økt. I alle fall 15 minutter og aller helst 20.

Jeanette: Har du kun noen få minutter, kan det være smart å velge styrketrening et par ganger i uken. Det kommer stadig klarere fram at

styrketrening er alfa og omega for vektreduksjon. Ved å øke muskelmassen øker du forbrenningen både før, under og etter trening.

– Jeg anbefaler at du prioriterer de store muskelgruppene som rumpe og lår, skuldre, rygg og mage. Gå fra den ene øvelsen til den andre uten pause. Da kan du til og med oppnå å bli litt andpusten. Kjør 12–15 repetisjoner på hver muskelgruppe og se om du rekker to til tre sett.

20 minutter

Minimum for en skikkelig treningsøkt

Rune: En intervalløkt bør strekke seg til 15–20 minutter arbeid pluss oppvarming og eventuelt nedtrapping. Når det gjelder styrketrening, får du gjort mye på 20 minutter dersom du dropper pausene og veksler mellom hvilke muskler du trener etter hverandre. Ikke vær redd for å få høy puls under styrketrening, husk at du skal ta deg ut på alle settene. Er målet en strammere kropp, må du ta i. Du skal bli sliten etter hvert sett, og du skal trene til du ikke klarer å løfte mer. Skal du bygge muskler, trenger du 8–12 repetisjoner med tunge løft. Variasjon av repetisjoner, belastning og rekkefølge på øvelsene vil gi deg ekstra fremgang.

Jeanette: Har du 20 minutter til rådighet, er det klart mye bedre. Det er lurt om du i hvert fall to ganger i uken bruker fem av de 20 minuttene på styrketrening hvis vektreduksjon er målet.

– Kondisjonsbiten behøver ikke innebære blodsmak i munnen, men ta i og legg deg på et nivå som gjør at du blir varm og må skifte etterpå. Finn ditt eget nivå, og sett deg mål som du vet du kan nå, anbefaler Jeanette.



30 minutter

Gode resultater på kondis og styrke

Rune: Innenfor de 30 minuttene er det viktig hvordan du styrer treningen. Det er riktig at jo hardere du trener, desto raskere kommer du i form, men trener du i det vi kaller sone 3, 82–87 prosent av makspuls, er det mer behagelig å trene, og du holder ut lenger. Det blir også lettere å motivere seg til neste økt. Uansett hvor mye du trener, skal du ikke ha mer enn tre harde økter i uka. Ideelt sett kan du kjøre en kort og en lang intervalløkt og en litt lengre, roligere økt.

Styrkeøkter trenger ikke strekke seg over så mye mer enn 30 minutter dersom du er effektiv. Intervalløkter for kondisjonstrening med høyere intensitet, oppvarming og nedtrapping lar seg gjennomføre på en halvtime. Arbeidstiden på en intervalløkt skal egentlig strekke seg til 20 minutter, og så kommer oppvarming og nedtrapping i tillegg. Skal du trene rolig kondisjon, er 30 minutter på grensen. Skal du kombinere styrke og kondisjon, er 30 minutter også på grensen. Begynn i så fall med den typen trening som er viktigst for deg i denne økten. Bruker du tre halvtimer på styrketrening, skal du trene slik at du bruker mest mulig av kroppen, altså flere muskelgrupper på en gang, og ikke isolerte muskelgrupper.

Jeanette: Du kan gjerne bryte ned treningsøkten ved å gå fem minutter i trapper eller ti til bussen, men noe av det bør også være mer sammenhengende. Etter hvert som du kommer i bedre form, er det en fordel å bevege seg mer i et høyere tempo. Bruker du de 30 minuttene som en sammenhengende treningsøkt, vil du merke stor effekt på vekten. Legg inn 30 minutter hver dag. Et par ganger i uka kan 15 minutter av disse være styrketrening. Når du er i gang, kan du godt øke til 45 minutter de gangene du har tid.



60 minutter

Ordentlig trening som gir god fremgang

Rune: 60 minutter er en veldig god treningsøkt, enten du trener rolige kondisjons- og utholdenhetsøkter, styrke eller kombinerer styrke og mer intense kondisjonsøkter. Styrkeøkter på en hel time er faktisk i øvre grense rent tidsmessig, i hvert fall hvis du kutter pausene. Husk at antall repetisjoner er viktig for utfallet av treningen. Hvis du ønsker deg en strammere kropp, trenger du få og harde repetisjoner, ikke flere enn 12–15 – til du ikke klarer mer – heller enn mange for halv maskin. Du kan ha god fremgang på kondisjon og utholdenhet selv med å trene relativt rolig i 60 minutter. Det er likevel viktig at du blir andpusten. En langkjøring skal ikke være hardere enn at du kan prate med lange setninger.

Jeanette: Jo lenger du er i aktivitet, desto mer forbrenner du. Har du anledning til å ta noen lengre økter og øke til 60–90 minutter, vil dette gi deg enda mer uttelling.

90 minutter

For deg med store mål

Rune: Det er sjelden du trenger økter på mer enn én time i strekk for å komme i bedre form, og du kan få like stort utbytte av en økt på 30 minutter som en på 90. Men du må alltid trene mot målet ditt, og skal du være med i et løp eller ritt som varer i to timer, må du også vite at du kan holde de to timene. Da får lengre treningsintervaller mening. Å trene styrke i over en time gjør bare at kroppen blir

trettere, du orker ikke ta i så mye, og treningen får mindre effekt. Mange harde og lange utholdenhetsøkter tærer på musklene. Du trenger heller ikke å trene i over en time for å oppnå bedre kondisjon. Det kommer likevel an på hvilken form du er ifra før. Er du allerede i svært god form, må du trene mer for å oppnå forbedring. Uansett må du tilpasse intensiteten til tiden du har til rådighet.

Jeanette: Det føles veldig godt. En lang, god søndagstur hvor du blir gjennomvarm og virkelig bruker hele kroppen og de store muskelgruppene er bra, også for styrken og kondisjonen. Det samme kan en god sykkeltur eller andre former for aktivitet der du puster litt ekstra og blir svett og sliten. Bytt ut kaféturen en gang i blant med litt aktivitet sammen med venner eller familie. Det er en energigivende og frisk måte å være sammen på også.

Drømmen om muskler

– Ønsker du deg definerte muskler, er det gjerne mer enn styrketrening som må til. Da må du også bli kvitt fett som ligger utenpå musklene. Så enkelt er det, forteller Rune Solheim.

– Tenk samtidig litt over hvor funksjonelt et vaskebrett egentlig er. Det er mye viktigere at du styrker kjernemuskulaturen du trenger for å gjøre hverdagen enklere og holde skjelettet oppe. Men sterk kjernemuskulatur gir ikke vaskebrett.

Rune presiserer at god teknikk er viktig for å unngå skader og få god effekt av styrketreningen. Og det trenger du gjerne veiledning til, vaskebrett eller ikke.

Greit å vite om makspuls og intervaller:

- **Makspuls:** Makspuls er det maksimale antall ganger hjertet ditt kan slå i løpet av ett minutt. Makspuls synker med økt alder og kan variere fra aktivitet til aktivitet. Den enkleste formelen for å finne ut av din makspuls er å ta tallet 220 og trekke fra alderen din.
- **Intervalltrening:** Øvelser som veksler mellom skifte i intensitet og aktive pauser. Korte intervaller varer mindre enn to minutter, mens lange intervaller strekker seg fra to minutter og opp til ti minutter.
- **Utholdenhetstrening:** Målet er å forbedre utholdenhet eller kondisjon. Denne typen trening forbedrer kroppens evne til å transportere oksygen til arbeidende muskler.



– Finn en treningsform du trives med. Vær forberedt på at trening ikke alltid er gøy – det krever en viss porsjon viljestyrke, sier Jeanette Roede.

Blør du i tannkjøttet?



Nyhet!

Mange har blødende tannkjøtt fra tid til annen. I tillegg plages så mange som 1 av 5 med munnskold eller andre sår i munnen.

Flux Klorhexidin forebygger

- ✓ Blødende tannkjøtt
- ✓ Plakkdannelse
- ✓ Hull i tennene

Mild og god smak!



Kun på apotek.

FLUX

God tannhelse for hele familien

www.fluxfluor.no