

Nybegynnerkurs - Finn løpegleden!

Skrevet av fysioterapeut Christine Moen Hansen.

Hvorfor skal jeg velge løping som mosjonsform?

- Tidseffektivt
- Krever lite utstyr
- Vektbærende trening styrker skjelettet, senene og muskulaturen
- *Frisk luft og naturoplevelser*

Fordeler uavhengig av utholdenhetsaktivitet

- Hjernen blir skarpere; mosjon holder hjernen ung!
- Hjertet blir større og sterkere
- Bedre søvn
- Lavere hvilepuls
- Mindre sjanse for livsstilssykdommer
- Sosial arena hvis ønskelig
- Oppleve mestring
- Bedre psykisk helse

Pulstrening - hvor viktig er det?

Viktigheten av å ha styr på pulsen under trening er omdiskutert. Noen mener det er umulig å trene riktig uten, mens andre mener man fint kan trene etter følelse og evnen til å snakke/ikke snakke når man løper.

Pulsen kan dog gi deg en indikasjon på hvilken intensitet du trener på. Det som er fint å vite er at du trener forskjellige egenskaper i de ulike sonene. Det er veldig fort gjort at man driver med "laupskaustrening", altså trener et sted midt mellom intervaller og rolige turer. Er du lite bevisst på hvilken sone du ligger i er sjansen stor for at du tar i for hardt for å få den effekten som rolig trening gir, samtidig som du mister effekten av hard trening. Jo mer tid og energi du bruker på trening, jo viktigere er det å vite makspulsen sin.

Intensitetssoner er individuelle pulsintervaller regnet ut ifra makspuls. Egenskapene som påvirkes i de forskjellige sonene vil være de samme uansett hvem du er og hvor godt trent du er.

For å vite når du ligger i de forskjellige intensitetssone trenger du en pulsklokke. Du trenger også å vite makspulsen din. Den får du vite eksakt ved å utføre en makspulstest. Evt. så regner du den ut på denne måten, også kan du justere den underveis i treningen.

Makspulstest

Oppvarming m/pulsklokke: Start rolig og øk gradvis. Du skal ikke være i nærheten av å oppleve melkesyre. Dette vil ødelegge testen. Varm opp i 15-20 min.

Finn en bakke som ikke er brattere enn at du kan løpe den normalt.

- Løp 2 drag på 3-4 minutter
- 1-2 minutter pause i mellom
- Det første draget skal være hardt, men kontrollert.
- Det andre draget starter du kontrollert og avslutter med en spurt i siste halvdel der du får presset deg maksimalt.

Nå har du funnet ut makspulsen din og pulsklokken din kan regne ut dine individuelle intensitetssoner pga. testen.

Obs! Mosjonister som ikke er vant med å presse seg opp mot sitt maksimale kan ha vanskeligere for å komme opp i makspuls.

Makspulsen er som nevnt ikke trenbar, men du kan likevel oppleve at du finner frem til en høyere makspuls etter hvert som du blir bedre trent og klarer å presse deg mer. Legg til 2-5 slag.

Tips! Få med deg en venn som kan motivere deg!

Kilde: www.løplabbet.no/hva-er-makspuls

Utregning av makspuls

220 minus alder er et altfor upresist verktøy for å estimere makspulsen din. Hvis du ikke ønsker å utføre en makspulstest, så bruk kalkulatoren som NTNU, fakultet for medisin og helsevitenskap, har utarbeidet.

Makspulskalkulatoren baserer seg på den mest presise formelen vi har til nå: Alderen din * 0,64. Svaret her trekker du fra 211.

Link til makspulskalkulatoren:

<https://www.ntnu.no/cerg/hfmax>

Søkeord: makspulskalkulator CERG

Det finnes 5 forskjellige intensitetssoner.

Her er en gjennomgang av hvilken sone, hvorfor man skal trene i den sonen og hva trening i denne sonen påvirker. Eksemplene tar utgangspunkt i en person som har makspuls på 190.



Sone 1: 60-72,5% (114-138 ved makspuls på 190)

- Sone 1 er den laveste intensiteten i skalaen for utholdenhetstrening og kalles rolig langkjøring. Her forbrenner du hovedsakelig fett. Du bør trene i sone 1 hvis du har trent hardt dagen før eller skal trene en hard økt neste dag.
- Trening i sone 1 er veldig lite belastende for kroppen. Hvis du føler deg stiv og støl kan en løpetur i sone 1 hjelpe deg å bli kvitt slagstoffer og derfor gi den en bedre følelse i beina til neste harde økt.

Hva påvirkes?

- Hovedsakelig to faktorer: Kroppens evne til å omdanne og forbrenne fett som energi, og utvikling og effektivisering av de små blodårene rundt musklene. De små blodårene som går inn i musklene heter kapillærer. Kapillærårenettverket i musklene jobber for å få oksygen ut til de arbeidende musklene.
- Jo bedre utviklet kapillærårenettverket ditt er, desto mer energi klarer musklene dine å omdanne.

Hvordan skal treningen være?

- Den skal oppleves lett, uanstrengt og relativt behagelig. Du skal kunne holde på i lang tid. Dersom treningen skal påvirke kapillærutviklingen rundt løpsmusklene, bør økten vare i minimum 40 minutter.
- Mange forbinder sone 1 med pratefart. Det vil si at du skal kunne holde en uanstrengt samtale mens du løper. Dette er selvfølgelig kun et verktøy. Er pulsen din oppe i denne intensiteten på rask gange, bør du holde deg til den farten i begynnelsen. Når du blir bedre trent vil du kunne holde en høyere fart på samme intensitet.

Sone 2: 72,5–82,5 % (139–157 ved makspuls 190)

- Sone 2 har veldig mange likhetstrekk med sone 1. Du forbrenner hovedsakelig fett, treningen gjennomføres som sammenhengende løping og intensiteten skal være såpass lav at du kan prate underveis. Farten er høyere, så den muskulære belastningen er noe større. Derfor er ikke sone 2 restitusjonstrening. Med lang nok varighet på økten vil du også i sone 2 utvikle kapillærårenettverket.

Hva påvirkes?

- Øvre grense på sone 2 er den høyeste intensiteten du kan holde hvor du fortsatt forbrenner mest fett. Denne sonen er derfor viktig når du trener til halvmaraton eller lengre løp. Fettlagrene i kroppen din har potensielt nok energi til å løpe både to og tre maraton uten pause. Derfor vil det lønne seg å lære kroppen til å forbrenne mest mulig fett på høyest mulig hastighet.

Hvordan oppleves treningen?

- Sone 1 og 2 oppleves ganske like. Derfor er det lett å bomme på intensiteten og løpe litt for fort eller litt for rolig. Puls klokken din hjelper deg å holde deg i riktig sone slik at du trener på det du ønsker å utvikle. En god tommelfingerregel er at hvis du har trent hardt dagen før, eller skal trene hardt dagen etter, skal du velge sone 1. Hvis ikke kan du fint løpe litt raskere.

Sone 3 82,5–87,5 % (158–166 ved makspuls 190)

- Sone 3 er sonen som skiller mellom aerob og anaerob trening. Øvre grense for sone 3 er den høyeste farten du kan holde hvor kroppen produserer mindre melkesyre enn den fjerner fra musklene. Dette skillet kalles anaerob terskel.

Hva påvirkes?

- Trening i sone 3 påvirker hjerte- og lungekapasiteten og den perifere utholdenheten i musklene dine, dersom om varigheten på økten er lang nok. Når du trener mye i sone 3 vil du forbedre evnen til å holde høy fart over lengre tid, uten å bli stiv. *Perifer utholdenhet er dine musklers evne til å omsette energi. En løper har god perifer utholdenhet i beina, men stivner raskere hvis han eller hun for eksempel skal trene på romaskin. Dette fordi de spesifikke musklene som brukes ikke er godt nok trent.*

Hvordan oppleves treningen?

- Holder du deg i sone 3 kan du løpe lenger og med mindre pauser enn om du løper over terskel. Jo bedre utholdenhet du har i denne sonen, desto lenger klarer du å løpe kontinuerlig på samme intensitet.
- Sone 3 kan trenes både som intervall og som sammenhengende løping. Bare fantasien setter grenser for hva slags økter du kan kjøre. Intervallene kan variere fra 45 sekunder til 20 minutter. Det viktigste er at den totale mengden løping er så høy som mulig. Løp effektivt i minimum 25 minutter og gjerne opp mot 50 minutter om du har mye erfaring med terskeltrening.
- Puls skal holdes jevn, så pausene på intervalldragene bør ikke være særlig lange. Korte drag = korte pauser. 45 sekunder løp med 15 sekunder pause gir nesten samme virkning som 5 minutter løp og 1 minutt pause. Varm alltid opp med 10–15 minutter rolig løping før økter i sone 3 og oppover, slik at musklene og oksygentransporten er i gang før du øker intensiteten.
- For de aller fleste ligger gjennomsnittsfarten for et langdistanseløp i denne sonen. Løper du mosjonsløp er dette en viktig sone. Klarer du å holde deg innenfor sone 3 gjennom hele økta, unngår du høye verdier av melkesyre i musklene og vil trenge vesentlig mindre tid på å restituere deg til neste økt. Ved å holde deg i sone 3 kan du kjøre flere av øktene dine med høyere innsats. Trener du oftere enn annenhver dag er dette ekstra viktig.
- Det er lett å løpe for fort i sone 1, 2 og 3. Bruk pulsklokken til å justere intensiteten.

Sone 4: 87,5–92,5 % (167–176 ved makspuls 190)

- I Sone 4 trener du så intensivt at kroppen produserer mye melkesyre. Tiden du kan trene i denne sonen før du stivner er begrenset. Derfor er trening i sone 4 intervallpreget.

Hva påvirkes?

- Trening i sone 4 påvirker det maksimale oksygenopptaket og hjertets maksimale slagvolum – to viktige egenskaper i all utholdenhetsidrett. På sikt hever du farten du klarer å holde på anaerob terskel.
- For å få best kvalitet på økten, bør pausene være lange nok til at du rekker å kvitte deg med en del melkesyre. Varigheten på dragene kan være mellom 1–5 minutter. Jo lengre drag, desto lengre pause.

Hvordan oppleves treningen?

- Sone 4 vil være konkurransefarten i store deler av løp opp mot 10 kilometer. Trener du mot et løp, bør øktene i sone 4 være så lik konkurransefarten som mulig. Ha som mål å løpe mest mulig av økten på hastigheten du har tenkt å holde og øk heller lengden på dragene enn farten. Husk å varme opp skikkelig før du går i gang med intervallene.
- Når du har trent en økt i sone 4, vil kroppen trenge noen dager før den er klar for neste harde økt. Skal du trene påfølgende dag bør treningen være i sone 1. Har du kjent på melkesyren, bør du jogge ned etter økten. 10–15 minutter i sone 1–2 vil få bort mye av slagstoffene i musklene og korte ned restitusjonstiden.
- Bruk pulsklokken for å se om du kommer høyt nok opp i puls fra starten av og ikke går for hardt inn på slutten. Målet er så mange minutter som mulig innenfor sonen.

Sone 5: 92,5–100 % (178–190 ved makspuls 190)

- I sone 5 løper du opp mot makspuls. Makspulsen din er ikke trenbar, den er som den er.

Hva påvirkes?

- Det du kan påvirke er hvor mye blod hjertet pumper per slag. Det gjør du best i denne sonen. Her vil du også forbedre det maksimale oksygenopptaket. Du vil utvikle din anaerobe utholdenhet, altså hvor lenge du klarer å holde ut med melkesyre i beina, og hvor effektivt kroppen din klarer å omdanne energi uten tilstrekkelig med oksygen.
- Anaerob trening i sone 5 kan deles inn i to grupper: anaerob produksjonstrening og anaerob toleransetrening. Ved anaerob toleransetrening løper du i en fart som er like

under din maksimale og holder på så lenge som mulig. Pausene bør vare i minimum 5 minutter.

- Ved anaerob produksjonstrening gir du maksimal innsats i kort tid. Intervallene skal vare mindre enn 1 minutt og pausene skal være korte, maksimum 45 sekunder. Målet er å gjennomføre så mange drag som mulig.

Hvordan oppleves treningen?

- Trening i denne sonen er kortvarig og melkesyren begynner å hope seg opp med det samme. Du opplever blytunge armer og ben mot slutten av hvert drag. Denne typen trening er bra å kjøre i en formtoppingsperiode. For å klare å komme opp i høy nok intensitet bør du ha hatt minst to rolige dager i forveien. Da har kroppen nok overskudd til at den kan presses så hardt over tid. Etter en slik økt trenger kroppen god tid på å restituere. Gjerne opp mot 48 timer. Dersom du jogger ned etter økten vil det bidra til å korte ned restitusjonstiden.
- Igjen vil pulsklokken være et nyttig verktøy. Da vil du se om du klarer å komme helt opp i makspuls, og kan i tillegg følge med på hvor raskt du kommer ned i puls etter hvert drag. Jo raskere pulsen daler, desto bedre form er du i.

De mest typiske løpeskadene

Husk! Som regel kommer skadene av for mye, for fort og for lite hvile!

Akillesmerter er et tilbakevendende problem for mange løpere. Plagene forekommer ofte hos voksne og hos løpere som overpronerer. Akillessenen er den tykke senen bak på leggen som fester leggmuskulaturen til hælbenet. Smertene sitter ofte i nedre del av senen. Av senene i leggen er det denne som oftest blir påvirket av kroniske forandringer. Det vil si at den svekkes med årene.

Hvorfor oppstår skaden? Smertene kan komme av at foten utsettes for et nytt og uvant løpesett, og/eller at leggmuskulatur og sene er for svak. Innovervridning (overpronasjon) er viktig årsak til langvarige smerter. Da vil de indre senefibrene få størst belastning når foten treffer bakken og sparker fra, noe som kan gi slitasje over eller i selve senen. Utløsende årsaker kan være løping på hardt underlag, hurtighetstrening, motbakkølping eller løping i kaldt klima. Det kan også komme av mye løping med piggsko eller andre konkurransesko. Feil sko eller for lite tilvenning til nye sko kan bidra til plagene.

Symptomer: Morgenstivhet i senene er et tidlig tegn. Det kan bety at senen er fortykket. Huden over senen kan bli rød og hoven. Det er vanskelig å stå på tå, særlig på ett ben. Det er vondt å trykke på senen, vondt å hoppe eller hinke og det kan være smertefullt å bevege foten opp og ned.

Fase 1–4 sier noe om hvor langt skaden har fått utvikle seg:

Fase 1: Smerte etter aktivitet, men den begrenser ikke aktiviteten. Smertene forsvinner etter en periode med hvile. Fase 2: Smerte under aktivitet, men den begrenser ikke aktiviteten.

Fase 3: Smerte under aktivitet. Kan ikke delta i normal trening. Fase 4: Smerter som også er tilstede i hvile.

Hva kan hjelpe? «Heavy slow resistance training» (HSR-trening) eller eksentrisk trening, er gode behandlingstiltak. Dette er tung, langsom styrketrening. Treningen kan gjøres i rehabiliteringsfasen og virke forebyggende dersom du fortsetter etter at plagene er borte. Varer plagene i mer enn fire uker kan trykkbølgebehandling hjelpe. HSR-trening gjennomføres 3 ganger i uken i 12 uker. Du starter med 3 sett av maksimum 15 repetisjoner. Antall repetisjoner reduserer når belastningen økes. Etter uke 8 skal belastningen være så stor at du ikke klarer mer enn 6 repetisjoner per sett. Tåhev i forskjellige varianter er gode øvelser for å styrke akillessenen. Bruk 3–4 sekunder opp på tå (konsentrisk), og 3–4 sekunder ned (eksentrisk). *MEN rådfør deg med en fysioterapeut før du setter i gang med et eget-komponert behandlingsopplegg!*

Løperkne skyldes ofte for mange mil på ensidig underlag. Det er typisk løpere og særlig langdistanseløpere som opplever denne tilstanden. Det går et tykt senestrøk, kalt tractus iliotibialis, fra hoften, ned langs yttersiden av lår og kne til leggbenet hvor det fester. Ved overbelastning og ensformig løping, kan senen på yttersiden av kneet bli øm. Trykk og eventuelt friksjon irriterer den nedre delen av senen og fettlaget som ligger under. Både senen og den mellomliggende slimposen kan bli betent.

Symptomer: Ofte kjennes en stikkende smerte på yttersiden av kneet. Smertene kan dra seg oppover låret og enkelte får smerter også nedenfor kneet. Du får vondt når du går i trapper eller reiser deg fra sittende stilling, og opplever kanskje smerte ved trykk på området. Du kan kjenne murring under trening, både når du går i gang og lenger ut i økten. Det er vanlig at smertene er fremtredende i begynnelsen av en økt, før de forsvinner og vender tilbake etter 20–30 minutter. Det er også vanlig å ha smerter på morgenen, dagen etter trening.

Hvorfor oppstår skaden? Skaden kan oppstå fordi den ene siden av kroppen får mer belastning enn den andre. Det kan for eksempel skje ved mye løping på ensidig underlag, løping på bane eller veier der det er merkbar helling. Andre årsaker kan være svak hoftemuskulatur eller for mange lange og rolige turer. Glatt underlag kan også være en utløsende årsak.

Hva kan hjelpe? Trene variert: velg alternativ trening og unngå å løpe sammen rute hele tiden. Løp kortere distanser og øk litt på tempoet. Løp kortere distanser og øk litt på tempoet. Styrke hofte- og setemuskulatur. Tøye hofte- og setemuskulatur(triggerpunktrulle). Få hjelp til å endre løpeteknikk. Evt. spesialtilpassede såler.

Beinhinnebetennelse er en av de vanligste belastningsskadene for løpere. En vanlig årsak til beinhinnebetennelse er overutvikling av muskulatur og stivhet i forbindelse med intense

treningsperioder. For mye, for fort og for lite hvile. Tilstanden som er mest kjent under navnet benhinnebetennelse, kaller vi mediant tibiasyndrom. Dette fordi det ikke nødvendigvis dreier seg om en betennelse, men en overbelastning og irritasjon på innsiden av skinnebenet. Det kan være flere grunner til at skaden oppstår. Overutvikling av muskulatur (hypertrofi) og stivhet i forbindelse med intense treningsperioder er en av dem. Feil sko, harde sko og skifte av underlag kan også bidra til skaden. Skaden kan for eksempel skyldes for rask overgang til lavere dropp og landing lenger framme på foten. En «sittende» løpestil vil også gi mer belastning fremme på leggen. Overpronasjon der leggbenet tvinges i en innoverrotasjon, og muskulatur og benhinne får gjentagende drag som fører til irritasjon. Smerten kommer av en fortykkelse av muskelhinnen (fascien) nær benhinnen (periost).

Symptomer: Smerter på innsiden av og langs kanten på leggbenet under og etter aktivitet. Som oftest vil smertene kjennes i de nederste 2/3 av leggen. Smertene øker som regel i takt med treningsintensiteten og er verst i nedoverbakke. For mange vil det også være smertefullt å gå. Diagnose stilles ved ømhet og eventuell hevelse ved innersiden av skinnebenet (mediale tibiakant). Dersom du opplever smerter i øvre del av leggen, kan det tyde på overbelastning av muskulaturen på forsiden. Det kan skje når forsidemuskulaturen jobber eksentrisk og bremser opp foten i landingsfasen, noe som er vanlig hos løpere som lander på hælen.

Hva kan hjelpe? I akutfasen er det avlastning, alternativ trening og evt. betennelsesdempende som gjelder. Deretter tøyning – spesielt av bakside legg – og tilrettelagt trening. Du kan tøye bakside av legg med strakt og bøyd kne ved hjelp av en triggerpunktrulle. Endre treningsopplegg. Senk løpefarten og unngå løping i nedoverbakke. Tren på ujevnt underlag for økt treningsvariasjon. Styrk leggmuskulaturen med tåhevninger, men vær varsom med spenstøvelser. Ved langvarige plager brukes trykkbølgebehandling for å sette i gang reparasjonsprosessen.

Plantar fasciitt (hælproblematikk) er den vanligste årsaken til hælmerter. Rundt 10 % av befolkningen får plantar fasciitt i løpet av livet. Smerte og stivhet om morgenen når du trår ned på gulvet er blant de første tegnene. Under foten har vi et tykt seneblad som går fra hælbenet og frem til tærne. Dette senebladet strammes når vi går – spesielt når tærne bøyes opp i selve fotavviklingen. Strukturen blir også strukket når foten flater ut, som ved overpronasjon. Dersom senen blir utsatt for mye og feil belastning, kan det oppstå en irritasjon i senen. Ofte på utspringet på hælbenet, men også helt frem mot tærne. Hos de fleste er det vondt å trykke under foten der seneutspringet befinner seg.

Symptomer: Smerter og ømhet på underside av hæl og fot. Smertene er ofte stikkende. Ømmeste punkt er gjerne rett foran hælbenet og ømheden kan gå frem til stortåballen.

Blant de første tegnene er smerte og stivhet om morgenen når du trår ned på gulvet. Ofte gir det seg etter noen skritt. Noen kjenner kun smerter i begynnelsen av treningsøkten som avtar når kroppen er varm. Andre har smerter gjennom hele dagen. Tåløping og piggskoløping er verst.

Hvorfor oppstår skaden? Skaden kan ha flere årsaker. Som ved andre belastningskader handler det ofte om «for mye, for ofte, for fort, og med for lite hvile». Plagene oppstår gjerne hos personer som går eller trener mye på hardt underlag. Er skoene i tillegg lite dempet, er risikoen større. Løpere som overpronerer er utsatt. Det samme gjelder personer med hulfot, det vil si uvanlig høy fothvelving. Bruker du for små sko kan det være med på å skape en hulfot og når du går med tærne krøllet vil belastningen på senen øke. Pass derfor på å bruke riktige sko. Også løpere som går over til minimalistiske sko uten nok tilvenning, kan risikere å overbelaste senen.

Hva kan hjelpe? Kontakt en fysioterapeut slik at du får undersøkt skaden. Det er viktig å få kartlagt årsakene for å få en best mulig behandling av skaden.

Tiltak: Avlast senestrukturen og endre treningsopplegg. Bruk foten normalt til daglig. Finn riktig sko. Kom gjerne innom oss, så hjelper vi deg. Bruk sportstape. Bruk Strassburgsokk i hvile og om natten. Bruk spesialtilpassede såler. Tøy bakside av legg, og etter hvert senen under foten. Bruk Blackrolls massasjeprodukter til å massere bakside legg og under foten. Trykkbølgebehandling dersom skaden varer mer enn fire uker. Opptreningsprogram i form av HSR-trening («heavy slow resistance»). Ta kontakt med fysioterapeut for riktige øvelser.

Hvor viktig er det med tilpassede løpesko?

Viktigheten av spesialtilpassede sko er svært omdiskutert! Det viktigste er at du løper i en sko du trives med! Det at skoen har en god såle, passer foten og er tilpasset deg er uansett ikke negativt. Det diskuteres fordi det viser seg at de som har en pronasjon ikke nødvendigvis får skader ved å løpe i nøytrale sko. Nye sko om våren er ofte en god motivasjonsfaktor og dessuten er utvalget best tidlig i sesongen. Velg en mengdetreningssko i oppstartsfasen, ikke gå for en altfor tynn og lett modell. En slik lett og smidig modell er et godt supplement i skogarderoben, men vent med det til litt lenger ut i sesongen, når du er klar for litt mer fart og intervall. Hvis du løper flere enn 2 ganger i uken, så gjerne ha et skopar nummer 2. Alle sko er forskjellige og gir en liten variasjon for foten. Tenk hvor mange steg vi går/løper i løpet av en tur, det blir tross alt en god del repetisjoner for foten vår.

Tips! Invester i et flipbelt/løpebelte slik at du har et sted å ha alle tingene dine som mobil, nøkler, kort og evt. vannflaske.

Hva skal jeg innta av mat før og etter løping?

Det viktigste med inntak i forbindelse med trening er å prøve seg frem med forskjellige type mat/porsjoner og finne ut av hva som fungerer for deg. Noen kan spise en time før økta og ha det fint med det, mens andre må vente hvert fall 2-3 timer før man føler seg klar.

Morgentrening: Det går fint an å løpe seg en tur uten å innta mat, men opplever kvalme, svimmelhet etc. underveis i økta kan det være smart å få i seg noe lett før løpeturen. Eks. banan, yoghurt, knekkebrød med ost/kjøttpålegg, liten smoothie. Husk at det er stor forskjell på å løpe en rolig tur og intervaller mtp. behovet for mat.

Ettermiddags-/kveldstrening: Det kan være lurt å få i seg ett måltid på størrelse med frokost/lunsj 2-3 timer før økta. Eks. 1-3 brødskeer med ost og kjøttpålegg, samt et glass melk/juice eller en porsjon med kornblanding(havregryn) og lettmelk med gjerne en frukt til. Hvis du føler deg litt sulten før trening så innta noe lett ca. en time før(banan/yoghurt/mellombar). Det viktigste er at du ikke går sulten på trening, eller spiser en for stor porsjon rett før trening. Da er sjansen for at du opplever ubehag stor!

Må jeg få i meg væske under trening?

Husk å drikk vann jevnt utover hele dagen, også under trening. Behovet for vann varierer avhengig av temperatur, aktiviteten du gjør og hvor mye du svetter. Det anbefales å fylle på med vann hvis man trener over 30-40 minutter. Skal du ha en økt på godt over 60 min kan det være smart å innta drikke med karbohydrater og elektrolytter for å kunne prestere over lengre tid.

Er det så viktig å spise rett etter trening? Hva burde jeg spise?

Du trenger ikke nødvendigvis få i deg noe næring rett etter trening. Nyere forskning viser at så lenge du spiser jevnt gjennom dagen og har et sunt kosthold, så kan du fint vente med opp mot to timer etter økta. Obs! Dette gjelder ikke de som trener to ganger om dagen. Viktig å få i seg karbohydrater(spesielt etter tunge/langvarige økter) og proteiner. Protein bidrar til muskelvekst og karbohydrater til gjenoppbygging av normal muskelfunksjon.

Hvor viktig er egentlig søvn?

Søvn er helt avgjørende for helsa vår! Søvn hjelper oss å fungere på jobb, trening og i hverdagen generelt. Kroppen blir tung, vi blir mindre konsentrerte og vi lærer langsommere. Ekspertene anbefaler 7-8 timers søvn hver natt, dette kan variere avhengig av alder og aktivitetsmengde, men gir oss en god ledetråd. Sover du ikke nok kan det være negativt for fremgangen din. Kroppen vil restituere seg saktere.

Hva hjelper mot stølhet?

Det er dessverre svært lite som hjelper på stølhet. Det som dog virker å fungere er aktiv hvile, altså lett bevegelse. Vær i bevegelse etter trening og da dagene du er støl. Da får du bedre i gang en bedre blodsirkulasjon, som kan hjelpe deg å komme tilbake til "normalen" raskere. En lett sykkel tur eller gåtur fungerer veldig bra!

Mottoet er: Øk intensiteten gradvis slik at du unngår å bli veldig stiv og støl. Faren for å bli skadet blir også mye mindre.

Kilde:, spesialist i idrettsfysioterapi ved Rosenborgklinikken og førstelektor ved Høyskolen i Sør-Trøndelag.

Burde jeg tøyre? Isåfall, når?

Det hjelper å tøyre hvis du vil bedre bevegeligheten. Mange opplever også økt velvære over å føle seg bevegelig i hverdagen. I noen situasjoner har en stram sene/muskel vært en av faktorene til en evt. skade. Så burde du tøyre? Så absolutt, men litt er mer enn nok. Eks. 10-12 min, 2-3 ganger i uken.

Husk: å tøyre etter *intensive/lange* økter kan forverre støyheten. Anbefales ikke!

Hvor ofte skal jeg være fysisk aktiv?

Fysisk aktivitet: enhver bevegelse som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivå. Eks. rengjøring, gåtur, lek med barna osv.

Fysisk aktiv skal du helst være hver dag, det har kroppen så godt av! Selv på de dagene du har hvile fra trening, det kalles aktiv restitusjon.

Er det veldig viktig med systematikk og struktur på treningen?

Hvis målet bare er å komme i bedre form, er det ikke så viktig med systematikk og struktur. Da kan du fint trene uten altfor mye alvor. Målet kan da eks. være å trene 1-3 ganger i uken. Hvis du er litt mer ambisiøs, eks. vil stille på et løp, er det lurt å ha litt mer struktur på treningen. Dette for å åpne en jevn formstigning. Viktig å ha fokus på både trening og hvile. Treninga bør ha følgende mønster fra økt til økt: hard, lett, lett - hard, lett, lett. Det krever mer av kroppen å restituere seg etter en hard økt. Hva lett/hard betyr avhenger selvfølgelig veldig av hvordan form man er i. Men for nybegynnere kan en rolig gåtur eller sykkeltur være en lett aktivitet. En hardøkt er intervalltrening, bakkeløp, fartslek. Det er veldig viktig at ikke alle treningene dine blir for harde, da vil fremgangen utebli etterhvert. Det vil også være tungt å motivere seg for "bare" harde økter. Sørg for å få mestringsfølelse, slik at du vil trene igjen! **Kontinuitet** er nøkkelordet til all slags trening!

Hvorfor er det så viktig med den såkalte "langturen"?

Det avhenger selvfølgelig av målet med løpingen. Vil du kun løpe for å komme i bedre form, er det opp til deg om du vil begi deg ut på en lengre tur i uka. Skal du dog bygge et godt grunnlag, tåle mer løping og kanskje en dag delta på løp, så kommer man seg ikke unna langturen! Formålet med langturen er(www.ingridkristiansen.com)

- Man bygger et godt grunnlag
- Man øker løpseffektiviteten
- Man forbedrer fettforbrenningen
- Utvikler styrke i bein, sener og muskler på en mer skånsom måte
- Det er lettere å like treningen som er "smertefri"
- Mindre skaderisiko
- Fin måte å løpe med andre på

- Øker antall små blodårer
- Øker antall kapillærer

Gloser i løpeverden

Aerob- og anaerob trening: Aerob er trening med oksygen, anaerob er uten oksygen.

Anaerob terskel(AT): Mangler enighet rundt definisjonen på AT blant fysiologer/forskere. Maksimale innsatser som er lenger enn 1 minutt er avhengig av aerob energiomsetning. Altså at kroppen må bruke oksygen for å skape energi. Det betyr i praksis at for å klare å transportere kroppen din fra start til mål med en gitt hastighet kommer det til å koste et visst nivå av oksygen for at kjemiske prosesser skal gå sin gang og produsere den energien du trenger for å skape bevegelse og utøve kraft mot omgivelsene dine. Fordi kroppen din må skape energi ved hjelp av oksygen vil kroppens evne til å ta opp, transportere og bruke oksygen være en begrensning for utholdenhetsprestasjonen din. Mange av egenskapene som gjør at kroppen bli bedre på akkurat dette er veldig trenbare. Et uttrykk for den høyeste belastningen/intensiteten der aerob energiomsetning kan stå for tilnærmet hele energikravet under arbeidet.

VO2-maks er definert som **maksimalt** oksygenopptak per minutt under tilnærmet **maksimal** fysisk anstrengelse. **VO2-maks** testing brukes som et mål på en persons aerobe kapasitet (utholdenhet, kondisjon).

Totalbelastning er totalsummen av absolutt alt du gjør Trening, jobb, stress, familie osv. Ikke undervurder at det er andre faktorer i livet enn trening som tar energi og som kan påvirke treningsuybyttet ditt. Husk: tilpass treningen til hverdagen og ikke hverdagen til treningen.

Restitusjon er viktig for å få effekt av treningen du gjør. Innenfor treningsfag og idrett kan restitusjon defineres som «gjenopprettelsen av fysiologiske ubalanser i kroppen som er forårsaket av trening og konkurranser». Fysisk trening fører til nedbrytning av kroppen og etter ulike fysiologiske stimuli må kroppen rustes opp for å tåle belastningen bedre til gang. Vi skal regenerere energi! Dersom kroppen får muligheten til god restitusjon klarer vi å utvikle de fysiske egenskapene våre overtid og dy vil oppleve fremgang, fremfor stagnasjon og skader.

Makspulsen er individuell og er ikke trenbar. Den er heller ikke et tall på hvor god formen din er. Makspulsen er genetisk betinget og synker med alderen.

Hvilepuls er hjertets laveste slagfrekvens i hvile. Den er ikke alene nok til å si hvor god form du er i, men jo fortere pulsen din nærmer seg hvilepuls etter anstrengelse vil gi deg en god

indikasjon. Hvilepulsen er trenbar, den blir lavere når du kommer i bedre form. Jo sterkere hjertet ditt er, desto færre slag trenger det for å pumpe blod i hvile og desto lavere er hvilepulsen.

Måle hvilepuls: Det er lettest å finne hvilepulsen ved å ta på pulsklokka om morgenen, før du står opp av senga. Har du en pulsklokke som kan registrere lavest hvilepuls, så kan du eventuelt sove med klokka på og lese av resultatet dagen etter.