

Hvorfor trene ?

Det finnes noen opplagte fordeler ved å trene: du orker mer, kroppen blir strammere og du går kanskje ned i vekt. Men finnes det noen medisinske fordeler? Kan du forlenge livet ved å trene?



Lev lengre

Det er aldri for sent å begynne trene. Også etter fylte 50 år kan du forlenge livet ved å starte med fysisk aktivitet; selv jevnlig spaserer øker overlevelse hos eldre. Og selv om du røyker og har høyt blodtrykk, vil dine leveutsikter bli bedre om du trener. Ekstra effekter av treningen er økt muskelmasse, mindre tap av beinmasse og mykere ledd og muskulatur.

Hjerte-/karsykdom og trening

Det finnes fire store risikofaktorer for hjertesykdom: høyt kolesterol, høyt blodtrykk, røyking og inaktivitet. Du kan trene hjertet på samme måte som annen muskulatur i kroppen. Hyppig trening bedrer hvilepuls, blodtrykket og pumpekapasiteten per hjerteslag.

Effekt på kolesterolnivåer og angina/infarktssykdom

En aktiv livsstil senker risiko for hjertesykdom med 45 prosent i forhold til inaktive personer. En kolesterolfattig diett reduserer risiko for hjertesykdom kun hvis den kombineres med jevnlig trening.

Regelmessig trening som spasing, jogging, svømming, sykling og aerobic er de beste treningsformene for hjertet, og fører til redusert mengde av LDL (dårlig kolesterol) og økt mengde av HDL (godt kolesterol) i kroppen. Studier har vist at forbrenning av 250-300 kalorier om dagen (45 minutter rask gange eller 25 minutter jogging) gir den beste beskyttelsen mot hjertesykdom. Vekttrening reduserer LDL-nivået ytterligere. Men vær tålmodig; trening i ett års tid kan være nødvendig for å oppnå signifikante endringer

Høy puls, lav puls, hvilepuls og makspuls

Kondisjonsøkningen fører til at hvilepuls synker og blir lavere. Det normale gjennomsnitt for utrenede ligger på 60-80 slag per minutt. Kvinner ligger rundt 10 slag høyere enn menn. Etter hvert som kondisjonen øker, vil hvilepuls begynne å synke, gjerne til 40-50 slag per minutt. Tiden pulsslagen faller vil også skje hyppigere, normalt faller den ca 20 slag pr. minutt. Det finnes eliteutøvere innen kondisjonsidretter som har hatt hvilepuls ned i 28 slag per minutt. Dette betyr at hvis en godt trent utøver med 30 i hvilepuls jogger i samme tempo som en med hvilepuls på 80, vil førstnevnte kanskje ha en puls på 80 når han løper, mens sistnevnte har 150. Ikke bare har den godt trenede en lav arbeidsinnsats som er behagelig og ikke anstrengende, men han har også et større rom innenfor puls som føles godt: Aktiviteten fører ikke til oppbygging av melkesyre og stivhet før pulsen nærmer seg hjertets maksimale frekvens "makspuls" (220 minus alder +/- individuelle forskjeller). Dette er et resultatet av at kondisjonstreningen flytter den anearobe terskel/knekkpunktet oppover: Muskulaturen er så godt trent at den kan holde ut med høy puls over lengre tid, uten at melkesyre bygger seg opp.

Det anbefales å holde generelt 80-85% av makspuls under trening for best mulig effekt.

- Makspuls er individuell og ingen har kunnet påvise noen sammenheng mellom makspuls og form.
- Makspuls vil best kunne stadfestes under en kontrollert makspulstest.
- Makspuls beregnes statistisk veiledende ut i fra alder etter følgende formel:
220 - Alder for menn
226 - Alder for kvinner.
- Formelen er unøyaktig og veiledende så det vil ikke være unormalt å måtte justere pulsslagenen +-15 slag.
- Har du problemer med å fastsette makspuls så mål pulsen over tid for å se på snittet.

Makspulstest på spinningsykel

- Ikke tren hardt de to siste dagene før testen
- Ikke spis middag like før testen
- Ikke nyt alkohol 24 timer før testen
- Ikke røyk 24 timer før testen
- Psyk deg opp!
- Testen utføres under tilsyn av helsepersonale

1. Øk sakte til 60% og ligg der i: 10 min.	(LETT)
2. Øk så til 65% og ligg der i: 10 min.	(NOE ANSTRENGENDE)
3. Øk så til 75% og ligg der i: 5 min.	(ANSTRENGENDE)
4. Øk så til 85% og ligg der i: 2 min.	(VELDIG ANSTRENGENDE)
5. Reduser til 60% og ligg der i: 2 min.	(LETT)
6. Øk så til 85% og ligg der i: 1 min.	(VELDIG ANSTRENGENDE)
7. Øk så til 90% og ligg der i: 1 min.	(EKSTREMT ANSTRENGENDE)
8. Øk så til 95% > og ligg der i: 1 min.	(MAKSIMALT ANSTRENGENDE)

MERK!

- Grunnet reaksjonstiden til måleutstyret så vil pulsen fortsatt forandres noen sekunder etter at du har regulert intensiteten. Følg med på pulsklokka etter at du har stoppet testen.
- Når makspulsen er nådd skal du ha gått tom og melkesyra har kommet for fullt.
- Ikke uvandlig å bli uvel og kvalm etter en makspulstest.

Høyt blodtrykk

Trening holder blodårene myke og elastiske, og senker blodtrykket. Inaktive har 35 prosent større risiko for å utvikle høyt blodtrykk enn personer som trener regelmessig. Også her er det moderat fysisk aktivitet som er mest effektivt. Studier har vist at en del personer som tidligere brukte medisiner mot forhøyet blodtrykk kunne slutte med dem hvis de kom i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Unngå koffeinholdige drikker før treningen, da disse øker hjertefrekvensen og blodtrykket under trening.

Puls, pulstrening og bruk av blodtrykkssenkende medisiner

Enkelte blodtrykkssenkende medisiner vil ikke fungere sammen med pulstrening. De gir en blokkering (betablokker) av muligheten for høy puls hvor riktig makspuls ikke vil være mulig å oppnå og pulsen generelt vil være senket i forhold til normalt med 10-25%.

Hvilepulsen vil da lett komme ned under 40%.

Ikke fungerende blodtrykksmedisin: Selozoc og øvrige betablokker generelt

Fungerende blodtrykksmedisin: Atacand (canesartan cilexetil)

Sukkersyke

Diabetes påvirkes også i positiv retning av trening. Følsomheten for insulin øker, blodtrykket synker, kolesterolnivåer synker og vekten reduseres. Også risikoen for å få diabetes reduseres ved moderat aktivitet. Bruker du insulin må du snakke med legen din før du starter med hard trening.

Hva med bein og ledd?

Bevegelsesapparatet er skapt for å bevegges, og det er naturlig nok fordelaktig for både muskler, bein og ledd å holde seg i aktivitet. Trening holder musklene elastiske, leddene myke og øker kalkholdigheten og styrken i skjelettet. Går du ned i vekt, minsker også belastningen på store ledd og skjelettet. Trening forebygger slitasjegikt, osteoporose og kroniske muskelplager/smerter. Har du fått diagnosen osteoporose bør du være forsiktig med høyenergitrening, men heller bygge opp skjelettet med jevnlig moderat trening som for eksempel rask gange.

Ryggsmerter er en svært vanlig plage, og trening er svært viktig for å forebygge ryggsmerter.

Overvekt, dårlig holdning og stress forverrer ryggsmerter, og treningen vil virke positivt også på disse faktorene. Svømming, spinning, gange og skigåing er fornuftige treningsmåter.

Og ikke nok med det!

Trening har positive effekter på forstoppelse, overvekt, muskelstyrke, reaksjonstid, humør og seksuelliv. Det er holdepunkter for at trening også kan redusere risikoen for tykktarmskreft, prostatakreft og brystkreft, og i fremtiden vil det komme mer dokumentasjon på slike sammenhenger. Dessuten vil trening forhindre stive muskler og ledd.

Jevnlig moderat trening er en billig helseforsikring.

Gjør treningen til en dagligdags aktivitet, og lev friskere, bedre - og lengre!

Når du ikke skal trene !

Man skal ikke trene med feber, urinveisinfeksjoner, kyssepsyke og akutt hepatitt. Man bør ha hatt minst en feberfri dag før man begynner å trene igjen. Og da bør man gå litt ned på intensitet de første øktene for å kjenne kroppens reaksjon på treningen.

Går man på medisiner som penicillin eller betennelsesdempende kan man også med fordel ta det med ro mens kuren pågår. Er man i tvil så kan man konsultere med lege.

En av årsakene til at man skal være forsiktig med fysisk anstrengelse ved slik tilstander er faren for å utvikle myokarditt (hjertebetennelse) som kan være dødelig.