

Professornes treningsråd



De to professorene i medisin Jan Hoff og Jan Helgerud har også gode treningsråd til hvermannsen.

Marita Løvmo Iversen marita.lovmo.iversen@nrk.no

Publisert 03.04.2008 15:49.

http://www.nrk.no/programmer/tv/schrodingers_katt/1.5288779

De to professorene i medisin, Jan Hoff og Jan Helgerud, ved NTNU, har jobbet med både toppidrettsutøvere og ulike pasientgrupper. De mener at også den vanlige nordmann villle hatt stor nytte av å følge en resept med basistrening i styrke og utholdenhet.

STYRKETRENING:

Jan Hoff og Jan Helgerud anbefaler ulike treningsopplegg alt etter hva målet med treningen er.

For å bli sterk og hurtig, men ikke øke muskelmasse:

4 x 4 repetisjoner – så tungt at du ikke kunne ha greid mer på stanga eller treningsapparatet. Legg på 5 kg hver gang du greier 4 x 4 reps. (Tar 15 minutter etter oppvarming).

Dersom du vil bli sterk og øke muskelmassen:

10 - 12 repetisjoner av hver øvelse til en blir utmattet. Øvelsene skal gjøres langsomt og gjerne i fem serier.

Viktige øvelser:

Knebøy med frie vekter, eller beinpress ned til 90 grader i kneleddet.

Øvelsen utføres slik: Rolig ned – kort stopp – maksimal mobilisering av kraft opp igjen og fullfør med å gå opp på tå.

Jan Hoff og Jan Helgerud mener knebøy eller beinpress er den viktigste øvelsen i de fleste aktiviteter / idretter, og overlater til den enkelte å finne de øvelsen som passer en selv best, men presiserer at alle øvelsene skal gjøres på samme måte hvis en skal nå målet.

UTHOLDENHETSTRENING:

Oppvarming i seks minutter.

4 x 4 minutter intervall med tre minutters pause mellom. Løp eller gang i motbakke eller på mølle med 5 - 20 prosent motbakke. Intensitet skal ligge på 85 - 95 prosent av maximal hjerterefrekvens (Du skal puste tungt, men ikke bli stiv eller ha andre ubehag)

Et fireminuttsintervall skal ikke være hardere enn at du kan si til deg selv at du kunne ha greid ett minutt til.

Du skal regne med å bruke 90 - 120 sekunder på å komme inn i riktig treningsdriv på det første draget, og ca 60 sekunder på de neste. **Gå / småjogg i pausene** slik at pulsen holdes på 70 prosent av maksimal hjerterefrekvens.

Avslutt treningsøkta med **fem minutter utjogging**. Når du er ferdig med økta, skal du ha følelsen av at du kunne ha gjennomført et intervalløp til.

Å gjennomføre denne treningsøkta til punkt og prikke vil ta deg en drøy halvtime.

STYRKE OG UTHOLDENHET KAN GJENNOMFØRES I SAMME ØKT, - DET DU ØNSKER MEST EFFEKT AV TRENES FØRST.



Marit Bjørgen er en av flere toppidrettsutøvere som har brukt medisinprofessorenes treningsråd.

Foto: Cornelius Poppe/Scanpix