

## Sundhed og træning

Af Rikke Halskov Vestergaard, breddekonsulent og fysioterapeut

Der er ingen tvivl om, at fysisk aktivitet er sundt og godt for kroppen. Bevægelse forebygger en lang række sygdomme og gør os glade, men hvor meget er nok? Sundhed er blevet en megatrend og der sprøjtes i øjeblikket anbefalinger og gode ideer ud. Det er nemt at blive forvirret!

Når det handler om sundhed opererer man med begrebet metabolisk fitness. Det er den metaboliske fitness, som forebygger livsstilssygdomme som forhøjet blodtryk og sukkersyge. Rent træningsmæssigt betyder det, at der ikke er nogen forskel på om du går eller løber – trækker hårdt eller let i ergometeret - så længe du tilbagelægger den samme distance. Her gælder sundhedsstyrelsens anbefalinger:

- ½ times fysisk aktivitet om dagen af moderat intensitet
- Motionen kan fordeles på flere kortere perioder
- Man kan opnå yderligere helbredseffekt ved enten at øge varigheden eller intensiteten
- 1 times fysisk aktivitet om dagen for børn og unge

Hvis du ud over at være sund også gerne vil forbedre din kondition dvs. din udholdenhed og ydeevne stilles der krav til træningens intensitet. For at forbedre din kondition bør du arbejde med en intensitet på 45-90 % af din maksimale ydeevne. Jo højere intensitet, jo større forbedring. Den maksimale ydeevne kan beregnes på flere forskellige måder – se nedenstående, eller du kan vælge at anvende den oplevede belastning, som udgangspunkt for din træning. Dette er specielt velegnet til træning på vand, hvor man ikke har et display, som angiver effekt og hastighed, men er også meget anvendeligt til træning i ergometer.



### De oplevede belastninger:

Belastning:	Oplevelse af belastning:
50 %	Let uanstrengt roning.
60 %	Jævnt arbejde – man begynder efterhånden at svede.
70 %	God varm træning, åndedrættet bliver tungt – man kan lige føre en samtale.
80 %	Anstrengt, puster, sveder – kun luft til korte svar.
90 %	Meget anstrengt, gisper - beslutsomheden afprøves.
100 %	Hjerte og lunger arbejder maksimalt - viljestyrke
> 100 %	Man kan – når det gælder – i kort tid. Spurt og intervaller.

## Hvor hårdt skal man træne?

Når man træner i ergometer, er det let at finde de forskellige træningsbelastninger ud fra en 2000 m test. I denne [tabel fra Concept II – Modest Sport](#) kan du ud fra din tid på 2000 m finde din tid på træning med forskellig intensitet. På den måde kan du sikre at forbedre din kondition ved træning efter træningsprogrammerne

Du kan også bruge pulsen, som et mål for hvilken belastning, du træner på. Her kan f.eks. bruges et pulsur, som kan anvendes til mange forskellige idrætter.

For at bruge pulsen, som mål skal du kende din maksimale puls og din hvilepuls. Max pulsen kan som en tommelfingerregel beregnes som 220 minus alder, eller du kan bruge en af testene andet steds på siden. En test er selvfølgelig mere præcis end en beregning, men for motionisten er beregningen udmærket. Hvilepuls måles bedst et par minutter efter du er vågnet, inden du står ud af sengen.

Området mellem hvilepuls og max pulsen er dit træningsområde. Hvilepuls svarer til 0 % og max pulsen svarer til 100 %. Belastningerne beregnes altså som % af træningsområdet. Vær opmærksom på at nogle programmer kun er beregnet ud fra max pulsen og vil derfor angive en anden belastning, end hvis den er beregnet ud fra træningsområdet.

Eksempel for 40-årig:

Maxpuls: 180 (220 minus 40)

Hvilepuls: 60

Træningsområde:  $180 - 60 = 120$

Puls ved 80 % belastning:

$(80 \% * 120) + 60 = 156$