

RESTITUTION – en vigtig del af din styrketræningen

Hvis du føler du har nået et sådan plateau i træningen, bør du begynde at arbejde lidt mere med nogle faktorer uden for træningscentret, som kan gøre din træning mere effektiv.

Restitutionen kan være et meget effektivt og vigtigt redskab. Restitution er en vigtig faktor inden for alle former for træning, hvis du vil opnå en langvarig positiv effekt af træningen. Både før, under og efter træningen er der en række tiltag, som du bør være opmærksom på for at få det optimale ud af træningen. Under selve træningen foregår der en restitution, når du holder pauser imellem sættene. Denne restitution kan vare mellem ca. 15 sekunder og op til 5 minutter afhængigt af den intensitet, der trænes med. Når træningen er færdig, bliver kroppens opgave at genoprette funktionen i de enkelte celler, fjerne nedbrydningsstoffer, genopbygge cellebestanddele, samt genoprette funktionen i organsystemerne. Det, som er hovedformålet med restitutionen, er, at kroppen får lov til at genopbygge, samt får en overkompensation, dvs. at kroppen opbygges til et niveau, som er en smule højere end udgangsniveauet før træningen. Her er det så vigtigt, at det næste træningspas kommer, når du har en overkompensation, således at træningen hele tiden vil gå fremad. Et træningspas for kort tid efter det forrige træningspas vil medføre, at kroppen endnu ikke er fuldt ud restitueret.

Dermed vil du ikke kunne træne med helt den samme intensitet som i det forrige træningspas. Hvis du gentagne gange eller i lange perioder træner kroppen, før den er fuldt ud restitueret, vil du langsomt "nedbryde" kroppen, således at du faktisk bliver svagere og svagere. Venter du derimod for længe med at træne muskulaturen igennem igen, ja så er kroppen begyndt at vende tilbage mod udgangspunktet fra før træningen. Dermed vil du heller ikke få nogen nævneværdig fremgang i træningen. Ved hård styrketræning kan du, som tommelfingerregel, regne med 2-3 døgn, før alle cellebestanddele er genopbygget.

FØR TRÆNING

Nedenfor er nævnt nogle af de tiltag, som du bør være opmærksom på i forhold til en optimal restitution:

- Hensigtsmæssig ernæring

En hensigtsmæssig ernæring består af en varieret diæt, hvor man får det meste af sin energi fra gode kulhydratkilder, som f.eks. pasta, rugbrød, havregryn, ris og kartofler, samt hvor man får rigeligt med frugt og grøntsager. Derudover bør du tilstræbe at spise en smule mere protein end folk, der ikke træner. Det være sig i form af magert kød, æg, fisk og fedtfattige mælkeprodukter.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

- Opfyldning af glykogendepoterne

Glykogendepoternes fyldningsgrad er afhængig af, hvordan man har spist/restitueret siden det sidste træningspas. Men en god regel vil være at spise et måltid bestående af langsomt optagelige kulhydrater (rugbrød, havregryn, ris, mm.) et par timer før træning. Derudover er det også en god idé at spise noget protein i dette måltid, således at kroppen har noget protein "på lager", når du begynder at påvirke muskelnedbrydningen under træningen.

- Rigtig væskeindtag

I forhold til væskeindtaget er det vigtigt, at dudrikker et par liter vand i løbet af dagen hen imod træningstidspunktet. Derudover vil det være en god idé at drikke ca. 1/2 liter vand en 1/2 time før træningen, således at du ikke kommer i væskemangel allerede i starten af træningspasset.

- Få nok søvn

Du bør som minimum bestræbe sig på at få 8 timers søvn om natten. Dette er dog individuelt, idet nogle mennesker har brug for mere og andre har brug for mindre.

- God opvarmning

Opvarmningen har en stor betydning for den efterfølgende præstation. Opvarmningen medfører en stigning i kropstemperaturen, som er hensigtsmæssig i forhold til enzymernes arbejde i kroppen under træningen. Nervesystemet arbejder mere effektivt, blodtransporten bliver forbedret samt en lang række andre faktorer, som påvirkes i positiv retning.

UNDER TRÆNINGEN:

- Få de rigtige pauseintervaller

Pauseintervallerne bør afspejle målet med træningen. Men generelt bør du bestræbe dig på så korte pauser som muligt, hvis målet er en forbedret fysik i almindelighed.

- Rolig afslutning på træningspassene

En mere eller mindre rolig afslutning på et træningspas vil medføre, at kroppen hurtigere kommer i en afslappet tilstand, således at restitutionen kan begynde.

- Indtag af kulhydrater

Som udgangspunkt er det for de fleste ikke nødvendigt at indtage kulhydrater undervejs i træningen. Men har du nogle lange (> 1 1/2 - 2 timer) intensive træningspas, kan du med fordel holde energien oppe med en kulhydratdrik. Her bør du dog være opmærksom på, at de fleste normale kulhydratdrikke indeholder langt større mængder kulhydrater end du kan optage, når du træner med en høj puls. Derfor er det vigtigt at drikke rimelig store mængder vand sammen med en kulhydratdrik for at undgå, at kulhydratdrikke ligger og skvulper rundt i maven.

EFTER TRÆNING:

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

- Genopbygning af glykogenlagre

Det bedste tiltag, man kan udføre for hurtigst muligt at få energilagrene genopbygget, er umiddelbart efter træning at indtage en kulhydratdrik, indeholdende 1 gram kulhydrat pr. kilo kropsvægt. Samtidig vil det også være fornuftigt af tilføre kroppen nogle proteiner, så genopbygningen af musklerne kan komme i gang hurtigst muligt. Et par timer efter træning bør man så bestræbe sig på at få et godt og næringsrigt måltid bestående af komplekse kulhydrater og protein.

- Erstatning af væsketab

Erstatningen af væsketabet fås ganske simpelt ved jævnlig i løbet af dagen at drikke noget vand. Dog bør man indtage lidt ekstra lige efter træning.

- Genopbygning af vitamin- og mineralbalance

Vitamin- og mineralbalancen vil med lethed kunne genoprettes ved indtagelse af en sund og varieret kost. Hvis du vil være på den sikre side, kan du indtage et vitamin- og mineraltilskud i forbindelse med et af dagens hovedmåltider.

- Få nok søvn

Som beskrevet tidligere, bør man altid være udhvilet om morgenen. For de fleste mennesker vil det kræve 8 timers søvn om natten.

- Restitutionstræning

Restitutionstræning vil sige, at man træner de ømme/belastede muskler med noget meget let træning. Det vil bevirke et øget blodflow til området, og dermed vil restitutionen forbedres, da der således transporteres "genopbygningsprodukter" til området. Strækøvelser kunne også være en effektiv form for restitutionstræning.

Kilde: fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk