

Jakten på ungdomskilden

Prof. Jan Hoff, PhD

NTNU, Medisin, St. Olav's Hospital

Myworkout, Treningsklinikken



Seniorboende !

3 ukers sengeleie tilsvarer 30 års aldring

Dallas studiene - Saltin et al.

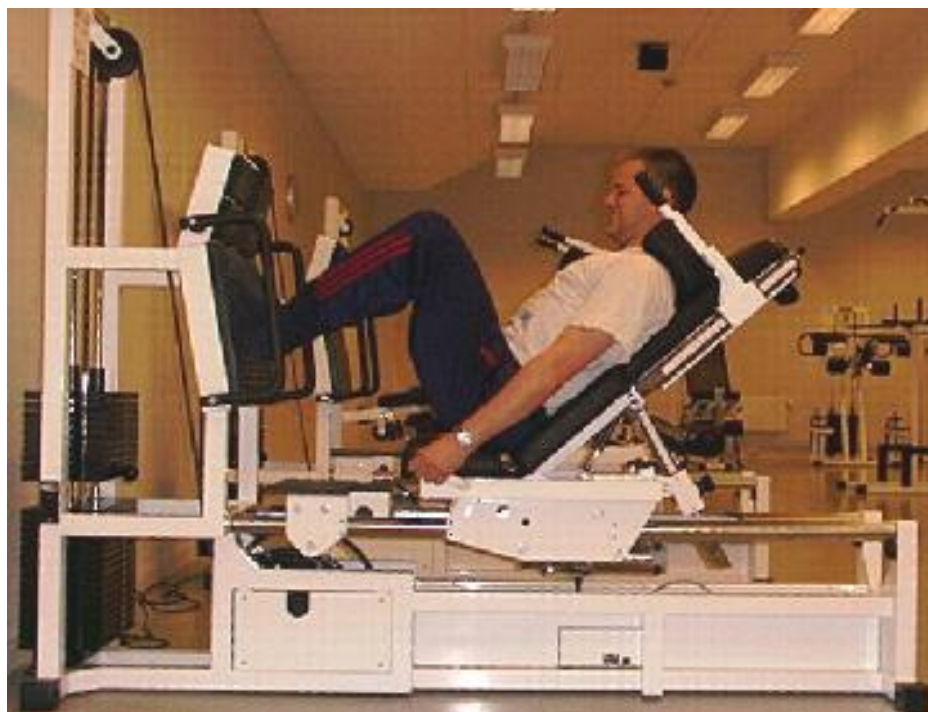
Intervalltrening er trening for maksimalt oksygenopptak

- 4 min arbeidsperioder
- 85-95 % av maks puls
"andpusten ikke stiv"
- Aktiv pause 3-4 min, 70% av maks puls "Snakkefart"
- Gjenta 4 ganger (4x4 min)
- "Skal greie ett intervallminutt til"
- Skal greie en intervall til"
- 0,5% forbedring pr treningsøkt



Trening av maksimal styrke

- 4 repetisjoner
- 4 serier
- rolig ned - stopp - maksimal mobilisering konsentrisk
- så tungt at du ikke greier flere repetisjoner
- øk belastningen med 1-5 kg hver gang programmet kan gjennomføres
- Treningen tar 10-15min + oppvarming
- 2% sterkere pr treningsøkt



85 åringen har valgt å være 20 år !

- maksimalt oksygenopptak for 20 år gamle rekrutter er ca $50 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$
- 85 åringen - det samme
- friske 70 åringer i Skandinavia har $25 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$
- Jenter - $10 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ lavere



Treningsstøtte Myworkout4x4

