

Tufft och kort = lugnt och långt

Det är tidseffektivt och påstås ha samma effekt som uthållighets-
träning. Vi gör en djupdykning i den **högintensiva träningen.**

Text: Madeleine Carlsson Illustration: Elin Brander

Även om intervallträning inte är något nytt i träningsvärlden är det först på senare år det hamnat i forskningsfokus. Och det är lätt att känna förvåning inför vissa av forskningsresultaten: att träningspass på några få minuter faktiskt kan räcka för att förbättra hälsa och prestation.

I en av studierna på området kunde forskarna konstatera att ett högintensivt intervallpass med 10 stycken 1-minutersintervaller hade samma effekt på muskelcellerna som 50 minuters uthållighetspass med lägre intensitet på cykel.

I en annan studie fick en grupp relativt otränade personer genomföra 3 högintensiva pass i veckan. Passen var totalt 10 minuter långa vardera med endast en snabb intervall på upp till 20 sekunder.

Efter träningsperioden kunde forskarna konstatera klart goda resultat på insulinkontroll och ökad kondition, vilket innebar att både personernas hälsa och prestationsförmåga förbättrats – med endast 30–60 sekunders högintensiv träning i veckan!

Definitivt spännande resultat, tycker Jessica Norrbom, forskare vid Institutionen för fysiologi och farmakologi vid Karolinska institutet, men hon vill lägga in en brasklapp:

– En så liten träningsdos kan



”
En så liten träningsdos kan fungera för otränade personer”

Jessica Norrbom är forskare vid Institutionen för fysiologi och farmakologi vid Karolinska institutet samt personlig tränare i eget företag

fungera för otränade personer, men den som kommit en bit med sin träning behöver sannolikt mer än extremt korta intervaller för att se förbättrade resultat, säger hon.

Intressant, menar Jessica Norrbom, är att högintensiv intervallträning är effektivt för de flesta, oavsett träningsbakgrund och ålder.

– För att det ska vara högintensivt behöver du träna på en nivå över 75 procent av din totala syreupptagningsförmåga, vilket är mycket tuff träning. Men vad som är tufft varierar utifrån varje persons förutsättningar.

Dessutom menar hon att det kan vara smart för äldre att träna högintensivt.

– Äldre tappar de explosiva typ 2-muskelfibrerna, ofta för att de är mindre aktiva eller tränar på en lägre intensitet. Eftersom typ 2-fibrer aktiveras först vid högre träningsintensitet kan äldre ha stor nytta av den typen av träning, säger Jessica Norrbom.

Forskning har visat att intervallernas längd inte verkar spela så stor roll för hur kroppen svarar på träningen. Men vad är det då som gör kort högintensiv träning lika effektiv som ett uthållighetspass?

Svaret är komplext, men en förenklad förklaring är att träning

triggar i gång en rad olika signaler i kroppen. Signaler som på olika sätt talar om att kroppen behöver bygga sig starkare och öka kapaciteten. Det kan vara hormonnivåer som ökar eller något visst ämne som frisätts.

– Man kan se att högintensiv träning och uthållighetspass triggar i gång en rad signaler i muskelcellerna, där en del är lika och andra skiljer sig åt. Det verkar ändå som att muskelcellen i många fall får samma ”slutsignal” oavsett om du tränat uthålligt eller högintensivt, säger Jessica Norrbom.

Tuffa intervaller genererar massor av aktiverande signaler. Men kör du alltid samma pass avtar signalerna vartefter du blir mer vältränad. Träningen har fortfarande goda effekter på hälsan, men inte så mycket på prestationen. Nya krav ger däremot förändrade signaler till muskelcellen.

Högintensiv träning må vara tidseffektivt och ge bra tränings svar, men det bör inte vara den enda träningen. Jessica Norrbom slår ett slag för det klassiska – variation.

– Om du blandar styrka, uthållighet och intervaller skruvar du på alla signalsystem som finns. Det är nyckeln till både ökad hälsa och prestation. ■

Går det att undvika att tappa muskelmassa? >>



Högintensiv träning är en boost för konditionen

>> För att träningen ska vara högintensiv bör du komma upp i en ansträngning över 75 procent av din totala syreupptagningsförmåga.

>> För den som inte är så tränad kan cirka var tredje träningspass vara ett högintensivt intervallpass. Är du vältränad kan du köra 2 pass per träningsvecka, men med något annat emellan. Högintensiv träning kräver längre återhämtning.

>> Många väljer högintensiv träning för att det är tidseffektivt, men det är en sanning med viss modifikation. Själva intervallträningen är snabbt avklarad, men det krävs en rejäl uppvärmning och nedvarvning.

>> På Friskis hittar du en rad pass med intervallkaraktär. Några exempel är Intervall-Flex, HIT, Spinning intervall och IW intervall.