

Jakten på ungdomskilden

Professor i medisin Jan Hoff mener han har funnet oppskriften på hvordan vi kan holde oss unge og friske.



– Intervalltrening er den mest effektive utholdenhetstreningen, sier professor i medisin Jan Hoff. Illustrasjonsfoto Colourbox

– Som 80-åring kan du bli like sprek som en 20-åring. Men da må du like å trene, for ellers går det ikke, sier Hoff, fysiolog og professor i medisin ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU i Trondheim. På årsmøtet til Sør-Trøndelag legeforening ga han forsamlingen gode treningstips og råd om hvordan vi kan holde oss unge og friske. Han har tidligere vært landslagstrener i friidrett i en lang periode, vært alpinsjef og jobbet for fotballag som Real Madrid og Barcelona. Sammen med sin professorkollega Jan Helgerud har han forsket på hvordan trening virker og hvordan man skal trene for å få best mulig utholdenhetseffekt.

Hoffs metode innebærer at en utrent person fordobler oksygenopptaket sitt ved å trene smart fire ganger i uken i ett år, eller to ganger i uken i to år. Det gir en ellers frisk 70-åring fysiologi som en 20-åring. Nøkkelen ligger i at man øker hjertets pumpekapasitet.

Intervalltrening best

– Det å trene tungt slik at du nesten ikke greier mer er det som gir best effekt. Hensikten med utholdenhetstrening er å øke maksimalt oksygenopptak og dermed størrelse og elastisitet på hjertet og i blodårene, fortalte Hoff.

Utholdenhetstrening og styrketrening er den mest effektive måten å forebygge livsstilssykdommer på, slik som overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og aldersdiabetes.

Hoff og Helgeruds forskning har vist at

fireminutters intervaller er mye mer effektivt enn andre typer utholdenhetstrening, og at 4x4-repetisjoner av tung styrketrening er dobbelt så effektivt som tradisjonell styrketrening. Forskingen har også vist at personer i risikozonen for livsstilssykdommer kan redusere risikoen med 25 % etter 20 treningsøkter.

– Det som virker er korte og harde treningsøkter med 4x4-intervaller flere ganger i uken. Hoff mener denne formen for trening er det som gjelder både for toppidrettsutøvere, mosjonister som vil prestere i for eksempel «Birken» eller i en triatlon, men også for de av oss som bare er opptatt av å trene for å holde seg i form.

Å gå i motbakker er tingen

– Rask gange i motbakker er meget bra og effektiv trening. Man skal gå så fort at man blir sliten, men ikke så fort at man føler ubehag, og du skal være i stand til å snakke mens du går; ha såkalt snakkefart. Vi skal høre pusten vår og vi skal presse oss, men vi skal ikke føle ubehag. Mange leger er redde for å anbefale trening som krever belastning til sine pasienter. Flere pasientene burde få anbefalt trening som behandling; en behandling som er helt uten bivirkninger, avsluttet Hoff.

Lisbet T. Kongsvik

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Sentralstyret 2013–15

President Hege Gjessing

Visepresident Jon Helle

Synnøve Bratlie

Marit Halonen Christiansen

Christian Grimsgaard

Ivar Halvorsen

Kristian Hamandsen

Marit Hermansen

Kari Sollien

Sekretariatsledelsen

Generalsekretær Geir Riise

Samfunnspolitisk avdeling,
avdelingsdirektør Jorunn Fryjordet

Jus og arbeidsliv,
avdelingsdirektører
Lars Duvaland
Frode Solberg

Medisinsk fagavdeling, avdelings-
direktør Bjarne Riis Strøm

Økonomi- og administrasjons-
avdelingen, avdelingsdirektør
Erлинг Bakken

Postadresse

Den norske legeforening,
Postboks 1152 Sentrum,
0107 Oslo

Besøksadresse

Legenes hus, Akersgt. 2,
inngang fra Christiania torv, Oslo

Telefon: 23 10 90 00
Faks: 23 10 90 10

Oversikt over sentralstyrets
epostadresser, se
legeforeningen.no/sentralstyret
ansattes epostadresser finnes på
legeforeningen.no/kontakt