

MODUL 5: Ren Trening

Innhold:

Informasjon om ren trening som alternativ til dopingbruk har vist seg å kunne ha god forebyggende effekt mot bruk av doping. Denne modulen gir en kortfattet beskrivelse av hvordan man kan planlegge og gjennomføre ren trening med god effekt.

Læremål:

Eleven skal kunne:

A: Kjenne til hvordan trening kan påvirke helse, funksjon og prestasjon

B: Kjenne til hva som bestemmer effekten av trening

C: Kjenne til hvilke resultater en kan forvente med ren styrketrening

A: Kjenne til hvordan trening kan påvirke helse, funksjon og prestasjon

A:1	Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse skapt av skjelettmuskulatur som resulterer i økt bruk av energi, inkludert å gå i trapper, måke snø, gå tur, leke med barna.
A:2	Trening er regelmessig, strukturert og planlagt fysisk aktivitet som har som mål å bedre en eller flere fysiske parametere, f.eks. økt utholdenhet eller økt styrke.
A:3	Fysisk aktivitet og trening gir mange positive helsegevinster. Både utholdenhetstrening og styrketrening har en gunstig effekt på hjerte- og karsystemet, muskulaturen, blodet og skjelettet vårt. I tillegg vil energiforbruk og kroppssammensetning nyte godt av aktivitet, samt hjernefunksjonen og vår mentale helse. For utdypende informasjon om positive effekter av fysisk aktivitet og trening, se brosjyren Ren Trening tilgjengelig i modulen Ren Trening på Ren Elev sine nettsider.
A:4	Gjennomføres treningen med for høy belastning og intensitet, vil dette over tid kunne resultere i belastningsskader.

B: Kjenne til hva som bestemmer effekten av trening

B:1	Kroppen har en svært god evne til å tilpasse seg belastningene den utsettes for. En mer aktiv livsstil fører til en rekke strukturelle og funksjonelle endringer i kroppen. Mange av disse tilpasningene er grunnlaget for bedre helse og funksjon.
B:2	Inaktivitet fører til tilpasninger i kroppens vev og organer som kan øke risikoen for sykdom og tidlig død.
B:3	Viktige treningsprinsipper som ligger til grunn for å få resultater av treningen: Varighet og treningsfrekvens Progresjon og variasjon Intensitet/treningsmotstand Spesifisitet

C: Kjenne til hvilke resultater en kan forvente med ren styrketrening

C:1	Forventet resultat ved styrketrening: Utrente kan forvente i gjennomsnitt én prosent økning i maksimalstyrken (1 RM) i en gitt øvelse per økt i løpet av de første månedene med styrketrening.
C:2	Det er individuelt hvor raskt man tilpasser seg treningen.