

Træn mindre og løb hurtigere

Viden: Ny forskning vender op og ned på, hvordan idrætsudøvere får en bedre kondition.

TROELS HENRIKSEN
troels.henriksen@jp.dk

Det er den omvendte verden for de mange tusinde danskere, der hver uge sveder på løbebånd, i skove eller langs søer og godt nyt for familien, som i det stille brokker sig over, at far eller mor bruger lidt for meget tid på løbestier i stedet for på kvalitetstid derhjemme.

Der er nemlig ikke længere grund til, at motionister udelukkende løber kilometer på kilometer for at stride sig i en bedre fysisk form. I stedet kan landets idrætsudøvere via hurtigere intervaltræning med høj intensitet komme i endnu bedre form end på de længere ture. Træn mindre og løb hurtigere kunne den nye viden forkortes til.

»Hvis man bruger den overskrift, vil jeg sige, at man rammer plet,« siger Jens Bangsbo, professor ved institut for idræt og tovholder på to projekter, der netop har offentliggjort de bemærkelsesværdige resultater.

Et minut hurtigere

Det sker på en international konference, der i disse dage afholdes i København om den nyeste fysiologiske og psykologiske viden i idrætsgrene med høj intensitet. På konferencen deltager verdens førende idrætsforskere.

Konklusionerne fra de to projekter viser det samme som en række andre undersøgelser. Det giver bedre resultater at løbe hurtigere og kortere end længere ture

HOVEDPUNKTER

■ Nye undersøgelser om fysisk træning viser, at man kan opnå en bedre kondition ved at træne mindre. Det sker ved at sprinte med korte intervaller, og den nye viden kan let bruges af både motionister og eliteidrætsudøvere.

■ Det er blandt andet dagsordenen på en konference med nogle af verdens førende idrætsforskere, som i disse dage afholdes i København.

med lavere fart.

»Vi ved en hel masse nyt. I den intense træning har vi set fantastiske forbedringer hos udøvere, der er rimelig gode. Vi taler endnu ikke om eliteidrætsudøvere, men om folk der på otte uger forbedrer sig fra at kunne løbe 10 kilometer på 37 minutter til at kunne gøre det på 36 minutter, selv om de har trænet i 10 år. En løb 10 kilometer på 32 minutter før undersøgelsen, og han kom ned på 31 minutter,« forklarer Jens Bangsbo.

Han udsatte 12 personer for en ny træning i otte uger.

»De lavede mere intens træning, end de var vant til og løb på 95 procent af deres maksimale hastighed i 30 sekunder ad gangen. Derefter havde de tre minutters pause, og gjorde det en gang til. I alt otte - 12 gange per træningssession tre gange om ugen. De var ikke vant til at træne på den måde,« fortæller han.

Den viden kan bruges af næsten alle idrætsudøvere. Fra eliten til motionisten. I holdsport som fodbold, håndbold eller basketball eller individuelle idrætsgrene som svømning, roning eller kortere løb. Til gengæld er det tvivlsomt, om triatleter og maratonløbere kan bruge den.

»Denne type træning er meget effektiv og har et stort potentiale. Man skal sørge for, at de mennesker, som beskæftiger sig med eliteudøverne, får sat det ind i en praksis,« mener Jens Bangsbo.

Samarbejde med roere

Han samarbejder allerede med Danmarks bedste roere om, hvordan de kan bruge den nye viden, uden at det forstyrrer den velfungerende elite-kultur, der er blevet etableret ved Bagsværd Sø.

Det er også uvist, hvilken effekt den nye viden kan have for elite-idrætsudøvere, da undersøgelsens deltagere var motionister. Jens Bangsbo er dog ikke i tvivl om, at den ville føre til bedre resultater for landets bedste.

Eliteorganisationen Team Danmark er begejstret.

»Det er vores forpligtelse

at bringe al viden i spil. Det gør vi både ved at formidle den til landstrænere og sportschefer, men også når vi taler om aldersrelateret træning. Vi er meget opmærksomme på studierne,« understreger Team Danmarks direktør, Michael Andersen.

Udover den nye viden om intensiv trænings positive betydning for konditionen viser andre nye undersøgelser, hvordan idrætsudøvere kan forebygge krampe.

»Meget tyder på, at det kan ske ved at indtage tilpas meget salt. Udøvere skal have gjort det i god tid inden en konkurrence eller en kamp, og de skal have det undervejs ved at putte lidt salt i det, de drikker,« fortæller Jens Bangsbo.

Belastet af traditioner

Han ærgrer sig over, at den nye viden om intensiv, fysisk træning ikke er blevet brugt før. Der er dog en forklaring.

»Idrætten er traditionelt opbygget. I fodboldklubber tænker nogle, som man gjorde for 60 år siden, selv om vi har sagt, at de skal træne med så få spillere som muligt på en bane. De løber stadigvæk rundt på en halv fodboldbane, og hvorfor gør de det? Traditionerne findes i alle idrætsgrene, selv om nogle er mindre belastede af dem,« mener Jens Bangsbo.

Han henviser til, at den nye motionsform er mindre tidskrævende end traditionelle løbeture. I den forbindelse ærgrer idrætsprofessoren sig over Sundhedsstyrelsens anbefaling af mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. Den hiver motionslysten ud af folk, mener idrætsprofessoren.

»Sundhedsstyrelsen har fuldstændig forfæjlet arbejdet. Den anbefaler en halv times motion om dagen, men det afskrækker blot? Man må se på, hvilke aktiviteter der er vigtige. 10 minutter om dagen er måske bedre end 30 eller 50 minutter, hvis man bruger dem godt,« pointerer Jens Bangsbo.

På konferencen i København med nogle af verdens

OPSKRIFTEN

Sådan bliver du hurtigere

Idrætsprofessor Jens Bangsbo motions-opskrift til den almindelige motionist: Motionister med 10 års løberfaring som løb 10 kilometer på 37 minutter, forbedrede sig med et minut på otte uger.

Det virker for alle idrætsudøvere med undtagelse af langdistanceløbere og andre langdistance-udøvere såsom triatleter.

Løb tre gange om ugen.

Lav en af træningerne i de første tre uger om til et alternativt træningspas. De to andre skal være med jævn fart på en længere distance.

Det alternative træningspas skal indeholde 5-10 intervaller, alt efter hvor meget du kan udholde, med løb på 95 procent af din maksimale hastighed i 30 sekunder. Hold tre minutters pause mellem intervallerne.

Efter tre uger laver du to ud af de tre ugentlige træningspas om til alternativ træning af intervaller med høj løbehastighed.

Nu kan du mærke en yderligere forbedring af din kondition, end hvis du løb tre gange om ugen med jævn fart over længere distancer.

førende idrætsforskere bliver den nyeste psykologiske sportsviden debatteret. Blandt andet om man kan se, hvilke teenagere der mentalt har, hvad der skal til for at blive en sportsstjerne, før de satser på at nå toppen.

RESULTATER

FODBOLD

CHAMPIONS LEAGUE

GRUPPE (6)

Liverpool-Debrecen1-0
Lyon-Fiorentina1-0

GRUPPE F (6)

Inter-Barcelona 0-0
Dynamo Kijev-Rubin Kazan3-1

GRUPPE G (6)

Sevilla-Unirea Urziceni2-0
Stuttgart-Rangers1-1

GRUPPE H (6)

St. Liege-Arsenal 2-3
Olympiakos-AZ Alkmaar1-0

EUROPA LEAGUE, GRUPPE A (6)

Ajax-FC Timisoara0-0
Dinamo Zagreb-Anderlecht0-2

EUROPA LEAGUE, GRUPPE B (6)

Lille-Valencia1-1
Genoa-Slavia Prag2-0

EUROPA LEAGUE, GRUPPE C (6)

Rapid Wien-Hamburger SV3-0
Hapoel Tel Aviv-Celtic2-1

EUROPA LEAGUE, GRUPPE D (6)

Heerenveen-Sporting CP2-3
Hertha B.-Ventspils1-1

EUROPA LEAGUE, GRUPPE E (6)

Basel-Roma 2-0
CSKA Sofia-Fulham1-1

EUROPA LEAGUE, GRUPPE F (6)

Panathinaikos-Galatasaray1-3
Sturm Graz-Din. Bukarest0-1

SVERIGE

ALLSVENSKAN (30)

GAIS-Gefle 4-0

BADMINTON

CHINA MASTERS

Herresingle, anden runde:
Peter Gade, Danmark (3)-Wan Ho Shon, Sydkorea, 21-11, 18-21, 21-13, Pengyu Du, Kina-Joachim Persson, Danmark (5), 20-22, 21-14, 22-20.
Damesingle, anden runde:
Xin Wang, Kina-Tine Rasmussen, Danmark (3), 17-21, 21-16, 21-14.

BORDTENNIS

EM I STUTT GART

Herresingle, anden runde:
Michael Maze, Danmark-Andreas Törnqvist, Sverige, 4-0 (12-10, 11-4, 12-10, 11-6), Martin Monrad, Danmark-Isaak Abramov, Israel, 4-3 (11-4, 11-4, 8-11, 11-8, 9-11,

8-11, 11-5), Christian Kongsgaard, Danmark-Yaroslav Zhmudenko, Ukraine, 4-2 (5-11, 11-9, 12-10, 5-11, 12-10, 11-6), Alfredo Careros, Spanien-Kasper Sternberg, Danmark, 4-2 (11-8, 11-7, 9-11, 9-11, 11-6, 11-8), Dmitrij Prokopov, Tjekkiet-Finn Tugwell, Danmark, 4-0 (11-5, 11-7, 11-4, 11-6).

Damesingle, anden runde:

Mie Skov, Danmark-Leila Oliveira, Portugal, 4-0 (11-7, 11-9, 11-7, 11-7), Tatjana Tshistjaakova, Estland-Sabine Borre Larsen, Danmark, 4-2 (8-11, 11-5, 5-11, 13-11, 11-9, 11-1), Ganna Gaponova, Ukraine-Pernille Agerholm, Danmark, 4-1 (11-9, 11-8, 11-3, 11-13, 11-3), Alina Sandul, Moldova-Mie Jacobsen, Danmark, 4-3 (11-8, 11-6, 11-6, 7-11, 8-11, 5-11, 11-7).

CYKLING

VUELTA A ESPANA

Resultatet af 18. etape i cykelløbet, Vuelta a España, 165 km fra Talavera de la Reina til Avila, Spanien: 1. Philip Deignan, Irland (Cervelo), 4:19,14 timer, 2. Roman Kreuziger, Tjekkiet (Liquigas), 3 sekunder efter, 3. Jakob Fuglsang, Danmark (Saxo Bank), 16:16, Matti Breschel, Danmark (Saxo Bank), 7:16, 33. Alexander Kolobnev, Rusland (Saxo Bank), 9:41, 39. Karsten Kroon, Holland (Saxo Bank), s.t., 47. Kurt-Asle Arvesen, Norge (Saxo Bank), 9:53.

Samløbetstilling:

1. Alejandro Valverde, Spanien (Caisse d'Espagne), 78:56,42 timer, 2. Robert Gesink, Holland (Rabobank), 32 sekunder efter, 3. Samuel Sanchez, Spanien (Euskaltel), 1:10,33. Alexander Kolobnev, 51,33, 47. Jakob Fuglsang, 1:08,15 timer efter, 66. Matti Breschel, 1:37,13, 69. Karsten Kroon, 1:40,48, 81. Kurt-Asle Arvesen, 2:15,23.

GOLF

EUROPEAN TOUR

Stillingen efter første runde i European Tour-turneringen, Austrian Golf Open, afviklet på Fontana Golf Course i Wien, Østrig. Banens par = 71 slag: 1. Benn Barham, England, 63 slag, 2. Scott Drummond, Skotland, 64, 2. Brett Rumford, Australien, 64, 13. bl.a. Søren Hansen, Danmark, 67, 38. bl.a. Mads Vibe-Hastrup, Danmark, 69.

DAGENS SPORT

HÅNDBOLD

Håndboldligaen, mænd

19.00: FHK Elite-Bj./bro/Silk.

19.30: Tvist/Holste.-TMS Ringsted

ISHOCKEY

AL Bank Cup, kvartfinale, 1. kamp

19.30: SønderjyskE-AaB

19.30: Herning-Frederikshavn

20.00: Herlev-Rødovre

SPEEDWAY

Ligaen, 500 cc

17.30: Holstebro-Vojens

HESTESPORT

15.00: Århus

17 blades tips

Tips 13 - uge 38

| | Fyns Amts Avis | Berl. Tidende | B. T. | Ekstra Bladet | Politiken | Nordj. Stiftstidende | Herming Folkeblad | Ritzaus Medieservice | Loll. F. Folketidende | Tipsbladet | Billed Bladet | Se & Hør | Bornholms Tidende | Sjællandske Medier | Gladsaxe Bladet | Week. Sermtisiaq | Jyllands-Posten | I alt | | |
|-------------------------------------|----------------|---------------|-------|---------------|-----------|----------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|------------|---------------|----------|-------------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------|---|---|
| Halmstads BK-Helsingborgs IF ... | 2 | 2 | x | 2 | 1 | x | x | 1 | 2 | x | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Arsenal-Wigan | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 | 0 | 0 |
| Aston Villa-Portsmouth | 1 | x | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 | 1 | 0 |
| Bolton-Stoke | 1 | 1 | 1 | x | 1 | 1 | 1 | x | 1 | 1 | 1 | - | x | 2 | x | 1 | 1 | 10 | 5 | 1 |
| Hull-Birmingham | 1 | x | x | 1 | 1 | 2 | 1 | x | 1 | 1 | 1 | x | - | 1 | 2 | x | 1 | 9 | 5 | 2 |
| Cardiff-Queens Park R. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | x | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 | 1 | 0 |
| Middlesbrough-West Brom. A. | x | x | x | x | 1 | x | x | x | 1 | x | 1 | 1 | - | x | 1 | 1 | 1 | 7 | 9 | 0 |
| Watford-Leicester | 1 | x | x | x | 2 | 1 | 1 | x | x | x | x | - | 1 | 2 | x | 1 | 1 | 5 | 9 | 2 |
| Crystal Palace-Derby | 1 | x | 1 | x | x | 1 | x | 1 | x | 1 | x | - | 2 | 2 | 1 | x | 1 | 7 | 7 | 2 |
| Newcastle-Plymouth | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 | 0 | 0 |
| Nottingham F-Blackpool | 1 | 1 | 1 | x | 1 | x | 1 | x | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 11 | 4 | 1 |
| Peterborough-Reading | x | x | x | x | 2 | 2 | x | 2 | x | 1 | x | 2 | - | x | 2 | 2 | 2 | 1 | 8 | 7 |
| Preston-Coventry | 1 | x | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 | 1 | 0 |
| Antal rigtige tipstegn i sidste uge | 8 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 4 | | | |
| Antal rigtige tipstegn i år | 220 | 212 | 224 | 214 | 215 | 221 | 202 | 227 | 230 | 217 | 225 | 229 | 223 | 214 | 211 | 227 | 219 | | | |

GENOPLIV DE STØRSTE SPORTSØJEBLIKKE
WWW.GULDTILDANMARK.DK

STEM PÅ DIN FAVORIT OG VIND EN REJSE TIL VINTER-OL 2010



i'm lovin' it
 MORGENAVISEN Jyllands-Posten
 Nordea
 EDC
 GRUNDFOS
 Adecco
 BESTSELLER
84
 TEAM DANMARK
09