

På glid mot bedre helse

Langrenn er blant de sunneste aktivitetene du kan drive med.

– Langrenn er en av få utholdenhetsidretter der bruk av både overkropp og bein tas i bruk. Dette er helkroppsarbeid, sier Thomas Losnegard ved Forskningscenter for trening og prestasjon ved Norges idrettshøgskole.

– **Samtidig er det stor variasjon i terreng og mange muligheter til å variere teknikk og dermed muskelbruk. Langrenn som aktivitet er både utfordrende og allsidig.**

VG Fredag har fått langrennsforskeren til å liste opp positive og negative helseeffekter som følger med en skitur.

Listen over negative effekter ble fryktelig kort, og besto strengt tatt bare av en pekefinger mot hard trening i streng kulde som kan påvirke åndrettssystemet negativt, og at overtrening kan medføre søvnproblemer, minket matlyst, svingende humør og økt risiko for infeksjoner.

Den andre listen ble til gjengjeld så lang at vi måtte bruke ganske stor plass for å vise alle positive helseeffekter.

– **Som treningsform er langrenn svært skånsom mot kroppen. Sammenligner vi med for eksempel**

Langrenn trener hele kroppen

løping er det svært liten belastning på ledd og sener, sier Losnegard.

Han forteller om mange muskler som nyter godt av en tur i skisporet.

– Langrenn som utholdenhets-trening påvirker både hjertets pumpekapasitet og musklernes evne til å ta opp oksygen, og gjør at muskel-

cellenes «kraftstasjoner» blir flere og større. Det vil igjen føre til bedre utholdenhet og mindre tretthetsfølelse i de aktuelle musklene. Det er ikke nødvendigvis mangelfull

styrke som gjør at man blir trett i musklene under en langrennsøkt, det skyldes oftest dårlig utholdenhet i musklene kombinert med mangelfull teknikk, sier Losnegard.

Tekst: STEINAR Q. ANDERSEN

epost: steinar.andersen@vg.no

Hvilken skiteknikk gir best effekt?

– Det varierer ut fra ferdigheter og terreng hvilken skiteknikk som gir best treningseffekt, sier Thomas Losnegard.

– For gode løpere vil skøyting være en mer økonomisk teknikk per tilbakelagt meter enn klassisk. Årsaken er at skøyting går fortere enn klassisk, og dermed vil man i klassisk forbruke

mer oksygen og dermed forbrenne mer enn ved skøyting. Skøyting er spesielt økonomisk i flattere terreng, der denne teknikken er fartsmessig overlegen.

– For dårligere skiløpere som har en mangelfull teknikk i skøyting vil man kanskje gå fortere i klassisk enn i skøyting. Dermed vil man bruke

unødvendig mye energi i skøyting og teknikken krever mer energi enn klassisk langrenn over en gitt distanse. Jeg vil imidlertid absolutt anbefale å prøve skøyting, fordi teknikken utvikler koordinasjon og skiferdigheter. I tillegg gir det et annet bevegelsesmønster og utfordringer enn det man benytter i klassisk.

Dette er helseeffektene

Rygg

Aktivitet i ulendt terreng gir variert og god trening for hele ryggen. Både stor og rett ryggmuskel trenes godt.

Skjelett, leddbånd og brus

Regelmessig fysisk aktivitet gjør at man vedlikeholder og styrker skjelett, leddbånd og sener. Langrenn er en smidig aktivitet som belaster leddene mye mindre enn for eksempel løping. Jevnlig trening reduserer risikoen for skjelettlidelser og beinskjørhet.

Stabiliseringsmuskler

Langrenn hjelper deg til å opprettholde en god kroppssposisjon gjennom å trene en rekke stabiliseringsmuskler i kroppen som ofte ikke får nok trening.

Immunforsvar

Trening styrker immunforsvaret, og gir bedre vern mot infeksjoner av ulike slag. Overvektige og utrente vil ofte gå ned i vekt ved regelmessig trening, noe som gir redusert risiko for livstilssykdommer, enten det er kreft eller type 2-diabetes. En godt trent kropp er også mindre utsatt for skader.

Nervesystem

Langrenn er koordinasjonstrening som påvirker nervesystemet positivt. Man vedlikeholder – og i noen tilfeller forbedrer – egenkapen til å generere kraft. Det er viktig for å utføre daglige gjøremål, spesielt når man blir eldre.

Blodlopet

Blodvolumet øker raskt etter oppstart med utholdenhetstrening. Hos utrente kan volumet ha økt med opptil ti prosent 24 timer etter en hard intervalløkt. Hvis treningen foregår over flere uker vil også volumet av røde blodceller øke i samme grad.

Hodet

Motivasjon er viktig ved trening. Stiller man krav til seg selv og gjennomfører de målene man har satt, vil det gi en god følelse av mestring og økt velvære. Regelmessig trening gir energi til å klare hverdagens utfordringer, noe som kan bedre den mentale helsen. Langrenn er også en aktivitet som passer godt til avkobling og sosialt samvær.

Armene

Bruk av skistaver sørger for at armstrekere (triceps) og musklene på baksiden av skuldrene blir spesielt godt trent.

Hjerte

Langrenn er aerob utholdenhetstrening som medfører at hjertet både øker i størrelse og indre volum. Dermed kan det pumpe mer blod per slag og gi større tilgang av oksygen til musklene. Svært trente løpere kan pumpe 35–40 liter blod per minutt. Trening gir lavere blodtrykk og reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Lungene

Lungevolumet forandres ikke ved trening, men trening av respiratoriske muskler fører til økt ventilasjonskapasitet. Det bidrar til å øke kraften lungene puster med, og hva raskt man klarer å puste inn og ut.

Mage

Langrenn består av mange forskjellige bevegelser og sørger for å trene både rette og skrå magemuskler.

Bein

Langrenn er god trening for muskler på forsiden og baksiden av låret, hofteleddbøyerne, rumpemuskulatur og leggmuskulatur.

