

Målrettet træning

Af Tina Jørgensen, ansvarlig for linjen



FAKTA
12 elever (*foråret 2015)
opnåede:
Samlet vægttab: 28,0 kg. fedt
(270,3 cm. i alt)
– eleverne øgede samtidig
deres muskelmasse,
blevet stærkere og kom i
bedre form

I marts måned 2015 så en ny linje sin start på Aalborg Sportshøjskole. 12 forventningsfulde elever startede med stor motivation i forhold til at ændre sine kost/motionsvaner og blive stærkere og sundere.

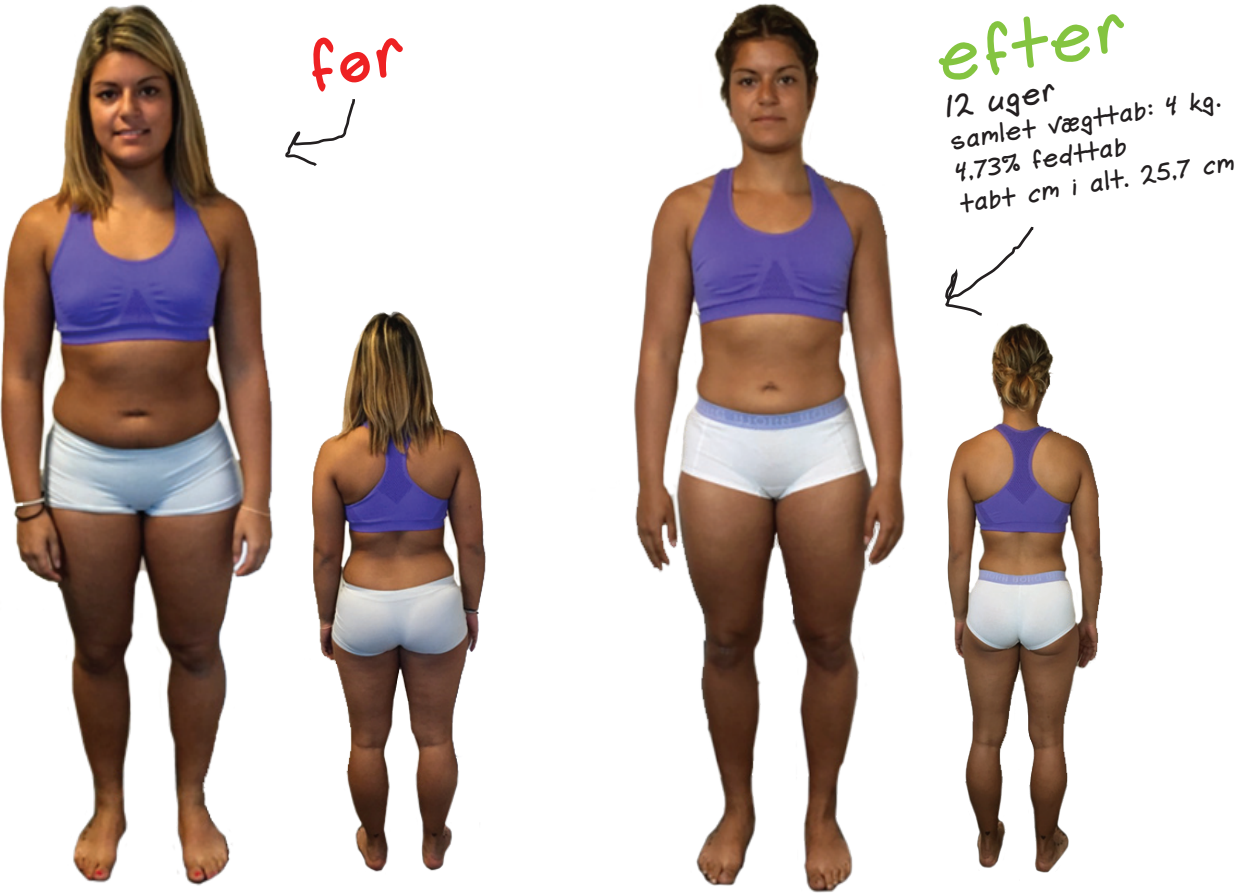
Fokus på linjen er at få et indblik i hvad det er for vaner, der gør det svært f.eks. at tabe vægt og blive stærkere. Der er styrketræning med personlig træner, konditionstræning, teoretiske fag om kost, psykologi motivation og anatomi/fysiologi samt andre fag med højskolens øvrige elever.

Mange af eleverne havde fokus på vægttab og ville gerne opnå en lavere fedtprocent. Når der er fokus være på at være fysisk aktiv, samtidig med at du ser på din kost, vil du højst sandsynligt opleve en større sult. Denne sult kan resultere i et større energiindtag end normalt, som så kan resultere i at du ikke får et vægttab. Når du øger din træningsmængde er det derfor vigtigt, at du ikke spiser mere end du plejer.

Kort sagt kræver det en livsstilsændring hvis du vil opnå et varigt vægttab – lavere fedtprocent og en stærkere og sundere krop. Livsstilsændringen kan både bestå i ændrede madvaner og ændrede træningsvaner, men det allerbedste er selvfølgelig en ændring af både kost og træningsvaner.

En af de elever der startede på linjen var:
Rebecca (22 år), Højre: 154 cm

Før (marts)	Efter (juni)
Vægt: 61,2 kg.	Vægt: 57,2 kg.
BMI: 26,1	BMI: 24,0
Fedtprocent: 26,5 %	Fedtprocent: 21,77 %
Kondital: 45,9	Kondital: 47,6
Måling (cm)	
Højre overarm: 31,5 cm	Højre overarm: 30,0 cm
Venstre overarm: 31,5 cm	Venstre overarm: 30,0 cm
Talje: 73,0 cm	Talje: 68,0 cm
Hofte: 95,5 cm	Hofte: 93 cm
Højre lår: 63,0 cm	Højre lår: 60,0 cm
Venstre lår: 62,0 cm	Venstre lår: 58,0 cm



BMI

De fleste kender begrebet BMI (Body Mass Index), som er en meget simpel målemetode til at give indikationer på om man er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. BMI udregnes ved "Vægt (kg)/højde (m)²". Hvis dit BMI er under 18,5 regnes du for værende undervægtig, hvis det er mellem 18,5 og 25 regnes du for normalvægtig, 25 til 30 er overvægtig og over 30 klassificerer dig som svært overvægtig.

Klassifikation	BMI kg/m ²	
	Generelle grænser	Ekstra grænser
Undervægt	<18.50	<18.50
Voldsom undervægt	<16.00	<16.00
Moderat undervægt	16.00-16.99	16.00-16.99
Mild undervægt	17.00-18.49	17.00-18.49
Normal	18.50-24.99	18.50-22.99 23.00-24.99
Overvægt	≥ 25.00	≥ 25.00
Præ-fedme	25.00-29.99	25.00-27.49 27.50-29.99
Svær overvægt/Fedme	≥ 30.00	≥ 30.00
Fedmeklasse I	30.00-34.99	30.00-32.49 32.50-34.99
Fedmeklasse II	35.00-39.99	35.00-37.49 37.50-39.99
Fedmeklasse III	≥ 40.00	≥ 40.00

Rebecca (efter)
BMI: 24,0

↑

Rebecca (før)
BMI: 26,1

Desværre tager BMI ikke højde for kropsbygning, muskelmasse, fedtmasse og alder. Vi kan heller ikke bruge BMI når man kigger på børn og ældre. Det er heller super brugbart når man kigger på en enkelt person, så du kan altså ikke kun gå ud fra BMI, hvis du vil vurdere hvor sund du er.

BMI er lavet for at kunne sammenligne større grupper af mennesker, og de forskelle der ikke tages i betragtning i forhold til en enkelt person, vil blive udlignet her. Du bør i stedet kigge på din krops fedtprocent. For kvinder bør den ligge den optimalt mellem 20 og 30 %, for mænd er det mellem 10 og 20 %. Det er ikke den perfekte måle-metode, men metoden har mere fokus på mængden af fedt, der kan medvirke til livsstilssygdomme. Målemetoden fortæller ikke noget om, hvor fedtet er placeret på kroppen, og det er derfor en fordel at kombinere fedtprocent-måling med et målebånd til at måle f.eks. hofte-talje-mål.

Kondital

Konditallet er udtryk for din maksimale iltoptagelse, der måles som mængden af ml ilt optaget i minuttet per kilo kropsvægt. Aalborg Sportshøjskole har en aftale med Aalborg Universitet, Idræt, hvor eleverne på Målrettet træning bliver testet, så vi får et tal på hvilken form de var i ved start og slut af deres ophold.

Kondital og køn
Der er fysiologiske forskelle på mænd og kvinder, hvilket betyder at mænds og kvinders kondital har forskellige udgangspunkter.

I tabellen nedenfor finder du de vejledende kondital for hhv. kvinder og mænd i forhold til deres alder:

Kondital – kvinder ♂						
Alder	Meget ringe	Ringe	Moderat	Godt	Meget godt	Overlegent
13-19	≤25,0	25,0-30,9	31,0-34,9	35,0-38,9	39,0-41,9	≥41,9
20-29	≤23,6	23,6-28,9	29,0-32,9	33,0-36,9	37,0-41,0	≥41,0
30-39	≤22,8	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,6	35,7-40,0	≥40,0
40-49	≤21,0	21,0-24,4	24,5-28,9	29,0-32,8	32,9-36,9	≥36,9
50-59	≤20,2	20,2-22,7	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,7	≥35,7
60+	≤17,5	17,5-20,1	20,2-24,4	24,5-30,2	30,3-31,4	≥31,4

Kondital – mænd ♀						
Alder	Meget ringe	Ringe	Moderat	Godt	Meget godt	Overlegent
13-19	≤35,0	35,0-38,3	38,4-45,1	45,2-50,9	51,0-55,9	≥55,9
20-29	≤33,0	33,0-36,4	36,5-42,4	42,5-46,4	46,5-52,4	≥52,4
30-39	≤31,5	31,5-35,4	35,5-40,9	41,0-44,9	45,0-49,4	≥49,4
40-49	≤30,2	30,2-33,5	33,6-38,9	39,0-43,7	43,8-48,0	≥48,0
50-59	≤26,2	26,2-30,9	31,0-35,7	35,8-40,9	41,0-45,3	≥45,3
60+	≤20,5	20,5-26,0	26,1-32,2	32,3-36,4	36,5-44,2	≥44,2