

# Hård træning

## – hurtige resultater



Hård, men kortvarig varieret træning gav resultat på bundlinjen for Betina Bertramsen og motiverede til at holde fast i den ny erhvervede gode form.

• Interview med Betina Bertramsen

50-årige Betina Bertramsen har sort på hvidt erfaret, hvor stor positiv effekt, man kan opnå af kortvarig, hyppig træning.

Betina var blandt de 11 kvinder, som deltog i et idrætsforsøg over 18 uger, som Institut for Idræt og Ernæring under Københavns Universitet gennemførte i 2015. Hun meldte sig af to årsager. Dels fordi hun har knogleskørhed i familien. Dels fordi hun så projektet som en god anledning til at komme i form.

“Ved at melde sig til, forpligtede man sig til at møde op, og det er godt for sådan en som mig. Det er lettere at skulke fra motionscentret, hvor man ikke har en aftale med andre end sig selv”, fortæller Betina.

## Hårdt, men kort

Programmet var tilrettelagt, så deltagerne skulle træne intensivt og hårdt 3 gange om ugen á 45 minutter inklusive opvarmning. Programmet indeholdt hver gang pulstræning samt en række øvelser, hvor muskler og knogler blev belastet gennem en kraftpåvirkning fra underlaget – fx i forbindelse med spring og hop. Fire instruktører holdt deltagerne i ørerne og sikrede, at de hver især presede sig selv til det maksimale.

“Det var sindsygt hårdt. Men det blev aldrig uudholdeligt, fordi man vidste, at det kun ville vare i kort tid, og de 45 minutter gik lynhurtigt”, husker Betina.

## Resultater sort på hvidt

Deltagerne på holdet var alle mellem 30 og 70 år, raske og havde ikke dyrket vægtbærende motion eller styrketræning in-

den for de sidste to år. Alle fik målt deres fysiske udgangspunkt forud for træningsprogrammets start. De fik målt EKG, taget blodprøver, blev DXA-skannet og fik herudover foretaget makstest på cykel samt en styrke- og balancetest. Efter de 18 uger gennemgik alle en tilsvarende test,

som skulle vise, hvordan træningen havde påvirket deres fysik.

“Resultaterne var fantastiske. Min T-score var blevet bedre, fedtprocenten mindre og muskelmassen var øget. Det var sjovt at se sort på hvidt, hvor stor

forskel træningen havde gjort”, fastslår Betina, der dog blev ligeså overrasket, da hun som led i forsøget gennemgik endnu en række undersøgelser 2 måneder efter træningsperiodens slutning.

“Det er skræmmende, så hurtigt det går tilbage igen. Jeg havde

holdt sommerferie og havde ikke trænet i 8 uger, og det betød, at jeg stort set var tilbage, hvor jeg startede. Det motiverede mig til at fortsætte den intensive træning på et aftenskolehold 2 gange om ugen. Herudover dyrker jeg yoga en gang om ugen. Det er ikke så hårdt som den intensive træning, men jeg synes det er rart at gøre noget godt for sig selv. Det var et held, at jeg tog mig selv alvorligt nok til at melde mig til forsøget sidste år. Det har givet mig lyst til at fastholde den gode form. Så nu bliver jeg ved.”

*I september-udgaven bringer Knogleskør en artikel, der sammenfatter de samlede resultater og konklusioner på “Hårdt, men kort”-træningsprojektet, som er gennemført af Københavns Universitets Institut for Idræt og Ernæring.*

” Det var sjovt at se sort på hvidt, hvor stor forskel træningen havde gjort

## Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder 2 af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

