|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Hva skjer i kroppen etter trening?**  Publisert 10/26/2010 Skrevet av: AR  **Hva skjer i kroppen etter trening?**(Av Martin Kreutzer 26-02-2009)  Kroppen får mye juling når vi trener. Det er når vi hviler oss at vi blir sterkere. Vil du komme i bedre form, må du altså hvile på riktig måte slik at kroppen gjenvinner og øker styrken.  **Hvis du bruker hviledagen riktig, blir du kvitt tretthet, du blir mindre stiv og støl, og du forbereder kroppen på enda hardere trening neste gang.**  **Du blir øm i flere omganger**  Ømhet forekommer på to nivåer. Den første oppstår i kjølvannet av en hard treningsøkt og skyldes blant annet den opphopningen av avfallsstoffer som finner sted når musklene trettes ut av hardt arbeid uten at det er tilstrekkelig oksygen i muskelen. Det merkes og kjennes som om musklene surner.  **Mekanisk nedbryting**  Etter noen timer begynner det å oppstå en annen form for ømhet i musklene som skyldes en mekanisk nedbryting, der muskelfibre og bindevev bokstavelig talt har blitt revet over. Ømheten kan både skyldes ødeleggelser i musklene, i hinnen som ligger rundt musklene og i senefestene. Ømheten kan vare i 5-6 dager.  Man er imidlertid mer i tvil om årsaken til den forsinkede ømheten, også kalt DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness - forsinket muskulær ømhet), som normalt først oppstår etter et par døgn. Men også denne ømheten kan være merkbar.  **Restitusjonstrening**  Det beste middelet mot ømme muskler er trening. Jo mer vant du er til å utføre en bevegelse, jo jevnere vil kraften i muskelen utvikle seg. Dermed reduseres også risikoen for å få voldsomt ømme muskler. Den ujevne kraftfordelingen oppstår først når du utfører nye øvelser, og ømheten gjenoppstår. Restitusjonstrening og hvile er den beste behandlingen. Restitusjonstrening består i at du gjennomfører en lettere utgave av den aktiviteten som forårsaket ømheten.  **Lavintensitet arbeid**  Denne type lavintensitet arbeid medfører at ansamlingen av væske i og rundt musklene transporteres vekk, og dermed gjenvinner muskelen sin normale funksjon. Samtidig strømmer mer blod og flere næringsstoffer til de belastede musklene, som derfor leges raskere. Endelig kan den lette treningen rive litt opp i den eksisterende overbelastningen og minne kroppen på at det er behov for reparasjonsarbeid.   |  | | --- | |  | | |  | |  | |
| http://www.irsalpin.no/grafikk/pixel.gif |