



Treningstest

Spørsmål: For noen år siden hadde jeg mye ryggproblemer. Derfor begynte jeg på et treningssenter. For en tid siden kom tilfeldigvis i prat med en instruktør på senteret.

Da jeg sa at jeg gikk mye på ski foreslo han at jeg tok en melkesyretest for å finne riktig treningsnivå. Dessverre forstod jeg ikke helt hva han mente. Hva er en slik test, og er den noe du vil anbefale?

Svar: Muskler produserer melkesyre når musklenes arbeidsbelastning blir så stor at tilførselen av drivstoff (oksygen) blir utilstrekkelig. Når nivået av melkesyre i musklene stiger blir de stive, tunge og vonde. Fysisk trening øker musklenes evne til å nyttiggjøre seg oksygen, og man orker mer før man stivner.

En melkesyretest innebærer at man finner ut ved hvilket nivå kroppen fjerner like mye melkesyre som den produserer. Det kan man for eksempel gjøre ved at testpersonen løper på en tredemølle med gradvis økende belastning. Underveis måler man nivået av melkesyre i vedkommende sitt blod inntil man ser at melkesyra begynner å hope seg opp. Underveis registrerer man pulsen til testpersonen. Man vet da hvor mye melkesyre vedkommende har ved forskjellige puls nivåer. I etterkant kan personen bruke pulsen til å styre hvor hardt han skal ta i når han trener.

Metoden er best egnet hvis man til vanlig trener på samme måte som når testen blir utført. Dersom man for eksempel vanligvis løper, kan man ha nytte av en melkesyretest som blir utført mens man jogger på en tredemølle. Ved vanlig diagonalgang eller skøyting på ski bruker man til

dels de samme musklene som når man løper, så en melkesyretest har en viss verdi. Hvis man hovedsakelig trener staking på ski, roing eller svømming har man liten nytte av å få målt melkesyrenivået mens man løper.