



## Overtrening

Overtrening er reaksjonrn kroppen får når den totale belastningen er større enn kroppens evne til å hente seg inn igjen.

### Hvordan blir man overtrent?

Man kan bli overtrent om man øker treningsmengden raskt over kort tid.

Man kan også bli overtrent om man har samme treningsdose mens kroppen får mindre hvile enn vanlig. Det kan skje ved at man får for lite søvn eller blir utsatt for mye stress på jobben eller hjemme.

Du kan også bli overtrent om du har vært skadet eller hatt en forkjølelse eller en annen infeksjon og forserer treningen for å komme raskt i form igjen.

### Hvordan merker man at man blir overtrent?

Den vanligste man merker ved overtrening er at man er ute av form.

I individuelle idretter presterer du dårligere enn ventet. Dette kan mistolkes som at du trenger mere trening og øker treningsmengden. Derved vil du bli ennå mere overtrent.

Andre tegn er dårlig appetitt eventuelt med vekttap, høyere hvilepuls om morgenen eller lengere høy puls etter trening samt dårlig nattesøvn. Noen føler seg også litt deprimerte og har vansker

med å konsentrere seg.

Noen hevder at det viktigste tegnet foruten dårlige prestasjoner er at pulsen holder seg høyere enn vanlig etter en treningsøkt eller at hvilepulsene om morgenen er minst ti slag høyere enn vanlig.

### **Finnes det noen tester for å avsløre om jeg er overtrent?**

Ved langvarig overtrening kan man påvise visse stoffer i blodet men dette hjelper ikke for de som begynner å bli overtrent.

Man kan foreta visse belastningstester der man måler puls og blodtrykk under og etter et bestemt arbeide men da må man ha verdier fra før du ble overtrent å sammenlikne med.

Det kan derfor være nyttig for idrettsutøvere å ha en slik test fra en tid da man var i form for å kunne sammenlikne om man tror man er overtrent.

### **Hva kan jeg selv gjøre om jeg har mistanke om overtrening?**

Det viktigste du kan gjøre er å sjekke treningsprogrammet ditt. Om dette er uendret, sjekk om det har vært lite søvn, mye reising, mange konkurranser eller andre former for øket stress senere tid.

Er du i tvil ta treningsfri i tre til fem dager. Gjør noe helt annet og la kroppen få mest mulig hvile. Er du overtrent vil dette kunne bedre situasjonen.

Varer tilstanden eller øker plagene tross hvile oppsøk en idrettslege som kan foreta forskjellige tester. Om du forsøker å øke treningsmengden kan du risikere at du går dypere inn i overtreningen og da vil det ta lengere tid å komme ut av den igjen.

### **Hva kan legen gjøre?**

En lege som har kunnskaper om trening vil foruten å sjekke treningsprogrammet ditt og alle eventuelle stressfaktorer også ta visse blodprøver og foreta visse arbeidstester.

Dette kan hjelpe til å få tilstanden kartlagt og i hvertfall få utelukket at du går med en infeksjon eller en allergi i kroppen.

### **Kan andre ting gi liknende symptomer som overtrening?**

En liten infeksjon, en allergi, blodmangel, ernæringsforstyrrelser og i enkelte tilfelle depresjon kan gi liknende symptomer som overtrening.

En sjelden gang kan det være en begynnende sykdom som gir slike symptomer.

Derfor er det viktig at om du etter å ha analysert tilstanden og tatt en hvileperiode ikke føler noen bedring søker råd hos en erfaren idrettslege.