

## ***Information till dig som ska följa träningskonceptet***

Forskning visar att det är bra för den metabola balansen att förbruka stor del av förtärd energi genom muskelarbete. Gärna på högintensiv nivå då ökad intensitet förbättrar den metabola balansen ännu mer än om arbetet sker på en lägre intensitet. Men ett högintensivt träningspass för en person kan vara lätt träning för en annan person och helt omöjligt att utföra för att det är för jobbigt för den tredje. Helst ska den högintensiva träningen ske med max 48 timmar mellan träningspassen. Men vardagen kommer lätt emellan och man tar sig inte för att genomföra hårda pass minst varannan dag. Vi har utifrån dessa aspekter skapat detta träningsupplägg för att göra det möjligt att få till högintensiv träning där många muskler används dagligen.

Vi är glada att just du vill hjälpa oss att testa träningsupplägget. Nedan finner du information om Borgskalan som vi använder för att var och en ska kunna skatta sin ansträngning och för att var och en ska kunna veta hur det ska kännas ansträngningsmässigt när träningen utförs. Den träning som du förväntas utföra består av högintensiv träning, HIT, i form av korta styrkepass, så kallade HIT-pass, (3 minuter två gånger per dag) och aktiv återhämtning i form av gång, cykel eller jogg (minst 20 minuter per dag).

Tanken är att du inte ska behöva värma upp för att göra dessa HIT-pass. Du behöver inte heller byta om och ta dig någonstans för att utföra HIT-passen. Allt för att det ska vara effektivt och lätt att genomföra i vardagen. Ett tips är att använda HIT-passen som avbrott i en stillasittande vardag. Men du kan lika bra göra HIT-pass i samband med att du ändå promenerat/städat eller på annat sätt fått upp värmen eller varför inte passa på innan du ändå ska duscha om du tycker det är jobbigt att bli svettig.

### ***VIKTIGT!***

***Vid infektion i kroppen som t ex halsont och feber ska träningen inte genomföras.***

***Var uppmärksam på att fysisk aktivitet sänker ditt blodsocker.***

### **Information om Borgskalan**

Borgskalan är ett känt instrument för att skatta fysisk ansträngning. Skalan går från 6-20. Det är inte helt lätt att skatta hur fysiskt ansträngande något är men det blir lättare när man tränat på det. Som riktlinje kan du tänka att 6-7 är lika jobbigt som att vara still, 20 är maximalt ansträngande och går bara att utföra mycket kort tid.

När du gör HIT-passen är tanken att du ska jobba på så fort och med så tunga övningar att du blir andfådd. Skattning på Borgskalan ska göras i slutet av ett HIT-pass när du är som tröttast. När du skattar på Borgskalan ska du väga in din totala trötthet, dvs andfåddhet och trötthet i muskler. De HIT-pass du uppmanas att utföra ska vara på en ansträngningsnivå som för dig motsvarar 15-19 på Borgskalan. Det handlar inte om att kunna göra flest övningar eller utföra dem finast. Det gäller helt enkelt att bli riktigt trött. Tröttast vinner helt enkelt.

Det kan vara svårt att skatta på Borgskalan och ofta är det svårt att välja mellan två siffror. Välj då alltid den högsta siffran av de två.

20 maximalt ansträngande	Det är riktigt svårt att prata
19 extremt ansträngande	
18	Du kan säga enstaka ord per andetag
17 mycket ansträngande	
16	
15 ansträngande	Inte obehindrat att föra konversation
14	
13 något ansträngande	Andningen hindrar inte konversation
12	
11 lätt	
10	Andningen är som i vila
9 mycket lätt	
8	
7 extremt lätt	
6 ingen ansträngning alls	

## Träningsupplägget

### HIT-passen

Din HIT består av 2 HIT-pass på vardera 3 minuter per dag. Till din hjälp har du filmer på 3 olika HIT-pass där olika varianter av övningarna visas. De beskriver hur du kan anpassa övningarna så de blir lättare eller tyngre. Välj en nivå på respektive övning där du klarar att utföra övningen 10 gånger i hög fart. **Variera mellan passen så mycket som möjligt. Varje pass görs minst 2 gånger per vecka.**

Under varje HIT-pass på 3 minuter arbetar du med 3 övningar. Du kör 10 stycken av den första övningen och byter snabbt till den andra övningen där du kör 10 stycken. Därefter byter du till den tredje övningen och börjar sen om direkt utan vila tills de 3 minuterna har passerat. Du ska arbeta så hårt du kan och välja varianter på övningarna så du uppnår en ansträngningsnivå på 15-19 på Borgskalan.

För att du ska kunna utföra dessa övningar vart du än befinner dig finns det exempel på hur HIT-passen kan utföras på olika platser. Du kan alltså variera och välja olika varianter på en övning olika dagar beroende på vart du befinner dig. Till exempel kanske du inte alltid vill ha händerna på golvet. Du kan också variera mellan övningarna beroende på hur du känner dig i kroppen. Kanske är du trött i musklerna en dag och då är det bättre att ta en mindre tung övning den dagen och arbeta på i högre fart så att du kommer upp i en nivå på 15-19 på Borgskalan.

En del övningar visas med vikter. Om du brukar köra med vikter men inte har tillgång till vikter en dag så kör utan. Lämpliga vikter kan vara konservburkar, flaskor med vatten eller flaskor med sand där sand gör flaskan tyngst. Är du ovan att träna så ska du köra utan vikter i början. Kanske behöver du på sikt byta till en tyngre vikt när du blivit starkare.

Vi är medvetna om att det för en del av er kan ta ett tag att lyckas hitta en nivå på HIT-passen då ni lyckas arbeta hela HIT-passet utan vila. Om du behöver vila så gör det en kort stund men förläng då tiden så du totalt arbetar tre minuter. Du kan också byta till lättare variant på övning mitt i passet om du inte orkar den du valt. Om du inte hittar en nivå på HIT-passen som passar dig, så hör av dig till studieledningen [diabetes@mdh.se](mailto:diabetes@mdh.se) så hjälper vi dig.

### Aktiv återhämtning

Du ska dessutom utföra aktiv återhämtning i form av gång, cykling eller jogga en fart som för dig är en lätt till något ansträngande aktivitet 20 minuter i sträck varje dag. Denna aktivitet gör att dina muskler återhämtar sig effektivare från HIT-passen. Du ska alltså inte under dessa 20 minuter ta i hårt. På Borgskalan bör det kännas som 11-13. Du ska inte bli så andfådd att andningen hindrar konversation.

Den aktiva återhämtningen ska göras med en högre frekvens och lägre kraft. Till exempel om du cyklar ska du cykla med låg växel med en högre trampfrekvens och om du går eller joggar ska du ha en högre frekvens på benen men ta kortare steg. Du ska absolut inte röra dig i maxfart för det ska ju vara återhämtning.

Se till att aktiviteten utförs i sträck. Går du till exempel ut och går så välj en väg som inte innebär långa stopp till exempel vid vägkorsningar. Kanske kan du passera den där vägkorsningen och sen påbörja dina 20 minuter i sträck om det är svårt att undvika den eller röra dig fram och tillbaka på otrafikerad sträcka.

Om du tränat hårt kan du uppleva att du blir stum och trött i benen när du hållit på med din aktiva återhämtning några minuter och det är frestande att stanna. Gör inte det. Fortsätter du när det känns tungt i benen så kommer den mjölksyra som lagrats i dina muskler att "spolas bort" och det känns då bättre i musklerna. Men jobba inte för hårt för då kommer du bara få mer och mer mjölksyra och det är inte meningen. Det här är ju återhämtning.

Den aktiva återhämtningen kan göras direkt efter ett HIT-pass för att direkt skölja bort mjölksyran, dvs nedvärmning, men det går även bra att göra den under andra delar av dagen.

### **Att komma igång med träningen**

Första veckan är en introduktionsvecka. Den veckan behöver du inte göra aktiv återhämtning utan lägg fokus på att komma igång med HIT-passen. Dag 1 och 2 tittar du på film med HIT-pass 1 och provar dig fram till vilka varianter på övningar som passar dig. Dag 3 och 4 gör du likadant med HIT-pass 2 och dag 5 och 6 med HIT-pass 3. Den sjunde dagen väljer du två olika HIT-pass. **Variera resterande veckor mellan HIT-passen så mycket som möjligt. Varje pass ska göras minst 2 gånger per vecka.**

Om det inte finns någon variant av varje övning i något av HIT-passen du kan utföra eller om även den tyngsta övningen är för lätt för dig, hör av dig till studieledningen. **Gör inte egna varianter av pass eller övningar utan att fråga studieledningen.**

Om du är ovan att träna så välj de lättaste varianterna på övningar först. Testa dig fram hur fort du kan köra och ändå orka i tre minuter. Kanske behöver du vila efter någon minut för att du är uppe på 20 på Borgskalan. Vila då några sekunder och fortsätt lite saktare. Det kommer ta ett tag för dig att hitta den nivå där du orkar jobba i tre minuter i sträck. Det är inget konstigt med det. Alla idrottare lär sig vad som är deras nivå. Ingen kan till exempel springa 10 000 m i sin 100 m fart. Ge dig själv chansen att hitta din nivå på dessa pass.

När du klarar tre minuter i sträck utan vila så titta på filmerna igen och se om du kan välja en tyngre variant på någon eller flera övningar. Du som är helt ovan att träna kommer att behöva byta till tyngre och tyngre övningar oftare än den som är mer van att träna. Din kropp blir nämligen snabbare starkare jämfört med din utgångsnivå.

Den aktiva återhämtningen drar du igång med vecka två. Första veckan räknar vi med att du har fullt upp med att sätta dig in i HIT-passen. Brukar du vara ute och gå eller göra annan fysisk aktivitet kan du givetvis fortsätta med det du känner att du orkar med.

Alla människor är inte fysiskt aktiva i sin vardag. En del rör sig ofta och mycket men aldrig så att de blir riktigt trötta. En del har tidigare varit aktiva i någon idrott. Andra har aldrig frivilligt rört på sig och minns skolidrotten som något hemskt. Hur det än är för dig så är det viktigt att du kommer igång rätt med HIT-passen och den aktiva återhämtningen.

Hur tränad du än är innan så var rädd om dig och gå inte ut så hårt att du sen inte kan göra dina styrkepass på några dagar på grund av träningsvärk eller att det kändes så jobbigt att du aldrig mer vill uppleva den känslan.

### **Vardagen kommer emellan**

Vi är medvetna om att det kan komma annat emellan som gör att din kropp inte orkar med extra fysisk aktivitet en dag.

Om du till exempel tränar eller arbetar hårt i minst 6 minuter på en ansträngningsnivå 15 eller högre på Borgskalan under en dag kan du avstå från dina HIT-pass om du känner att kroppen inte orkar mer. Tänk dock på att det är hård aktiv tid som räknas in i de 6 minuterna, inte tid mellan övningarna eller nedvärmning. Känner du att du orkar köra HIT-passen ändå ska du givetvis göra det. Däremot är det få dagar som det inte finns 3 minuter vid 2 tillfällen då man kan göra sina HIT-pass eller tid för aktiv återhämtning i 20 minuter. Så en späckad vardag är tänkt att rymma dessa 26 minuter. Fundera på vart du skulle kunna få till dina HIT-pass och din aktiva återhämtning. Den aktiva återhämtningen för dina muskler är dessutom en bra återhämtning för en stressad hjärna så ge den en välbehövlig vila på samma gång. Kanske är det efter din aktiva återhämtning du känner att du faktiskt skulle orka ta dig för med 3 minuter HIT. Hjärnan lurar oss nämligen genom att be oss ligga still vid TVn när hjärnan är trött efter jobbet istället för att be oss röra på oss vilket hjärnan skulle må bättre av.

## **Daglig web-enkät och veckovis feedback**

Under studiens gång kommer du att få feedback på din träning utifrån de svar du ger i den web-enkät som du fyller i dagligen. Det är mycket viktigt att web-enkäten fylls i varje dag, även om du har varit sjuk eller om du inte har tränat av andra orsaker. Sätt gärna en daglig påminnelse i din telefon så att du påminns att fylla i den. Om du har glömt att fylla i den någon dag, kan du fylla i den dagen efter. Länk till aktuell daglig enkät får du via mail du uppgett samtidigt som feedback skickas ut en gång per vecka.

I enkäten finns en fråga om du har ont i halsen eller feber. Här svarar du ja om du har en infektion i kroppen.

## **Veckoenkäter**

Du kommer utöver den dagliga enkäten att få information utskickad till den mailadress du uppgett om enkäter du ska fylla i vissa veckor. Dessa kommer ihop med din veckofeedback så du behöver inte leta efter mer än ett mail per vecka.

## **Lycka till!**

*Forskargruppen på Mälardalens högskola*

Känner du att du inte fått tillräcklig information för att kunna komma igång så hör av dig till studieledaren så får du ytterligare förklaring av hur träningen ska utföras utifrån dina frågor.

Kontakt till studieledningen: [diabetes@mdh.se](mailto:diabetes@mdh.se)