Hva er sone 2 trening og hvorfor bør du gjøre det

Sone 2 tilsvarer trening med omtrent seksti til sytti prosent av makspuls oftest i intervallet 120 -140 slag pr minutt. Du skal kunne føre en normal samtale, men stemmen bærer preg av at du puster litt tyngre. Etter fem til ti minutter blir du varm, og etter femten til tjue minutter kommer lett svette uten at det renner.

Regelmessig sone 2-trening lærer kroppen å bruke fett som hoveddrivstoff, sparer glykogen til korte spurter og bygger et robust aerob fundament som varer. Dette er skånsom og effektiv utholdenhetstrening for utrente, eldre og personer med overvekt, men krever disiplin og kapasitet hos godt trente fordi tempoet må holdes lavere over lengre tid.

Helsedirektoratet anbefaler minst hundre og femti, helst opp mot tre hundre minutter moderat aktivitet per uke. Fire til seks økter på førti til femti minutter oppfyller kravet.

Eksempel på variert økt: Ti minutter gange eller lett løping på tredemølle med stigning to til fem prosent. Deretter ti minutter roing med jevne, kontrollerte drag, ti minutter stakemaskin med rolig frekvens og ti minutter rolig sykling før fem minutter nedtrapping. Velg motstand som holder deg i sone 2. Alternativt kan du sykle ti minutter, gå i skogsti tyve minutter og sykle ti minutter tilbake.

Hold pulsen stabilt i samme sone. Bruk alle apparatene som gir puls på treningsstudioet for å holde motivasjonen oppe. Bruk pulsklokke eller snakketest: du skal kunne si hele setninger uten å miste pusten. Senk tempo eller motstand hvis pulsen stiger.

Utvid øktene i varighet før du øker tempo. Legg til fem minutter per uke til økten varer en time, og øk deretter antall økter. Du vil legge merke til etter ca 6 uker at du må ha opp tempoet litt eller motstanden noe for å få opp pulsen eller pusten til ønsket område, som et tegn på at treningen har gitt effekt. Etter omtrent seks måneder kan du gradvis legge inn intervalløkter hvis du ønsker det for å bedre også kondisjonen (oksygenopptaket)

Motstand i apparater eller bakker gir et lett styrke-stimulus som dekker mye av behovet for muskelstyrke. Suppler gjerne med knebøy til stol, push-ups mot vegg og strikkroing to ganger i uken.

Trening under intermitterende faste legges best mot slutten av fastevinduet. Drikk vann og erstatt elektrolytter. Ved bruk av GLP-1-agonist gjennomføres økten på dager uten injeksjon.

Hovedmålet er å bli god til å holde jevn, moderat intensitet uten å la seg friste til å øke farten. Denne treningen øker fett-oksidasjon, forbedrer insulinfølsomhet og hjerte-kar-helse og gir et trygt grunnlag for videre styrke- og kondisjonstrening. Sone 2 trening er også trygt med tanke på skader og overbelastninger som sjeldent er noe problem. Stivhet og stølhet er gjerne også helt fraværende dagen etter trening. Blir du skadet eller stiv og støl har du sannsynligvis holdt for høy fart! Så målet er å bli den beste i klassen til å holde seg i sone 2.