



Treningstips



Unngå hold på treningsturen

Publisert: 7.7.10 07:00 / Oppdatert: 4.7.10 09:08

Sliter du med hold når du trener / konkurrerer!

Vår treningsekspert Ragnhild Kvarberg gir deg noen råd som kan forebygge hold.

Det er ingen som vet helt sikkert hvorfor man får hold når man trener.

Og det foreligger mange ulike teorier om nettopp dette.

Til tross for at ingen riktig vet hva det kommer av, er det heldigvis noen tips og råd til hvordan man kan unngå å få det.

- Unngå å spise for tett opptil trening.
Særlig skal man unngå fet eller sukkerholdig mat og drikke før treningen.
- Dersom du spiser 2-4 timer før treningsøkten er dette med på å forebygge hold.
- Drikk lite og ofte under treningsøkten (vann eller sportsdrikk).
- Øk intensiteten gradvis i løpet av treningsøkten og konkurransen.

Dersom man allikevel er uheldig å får hold under treningsøkten kan dette være gode tips til å bli kvitt det:

- Det kan hjelpe å stoppe opp, bøye seg frem og presse mot det vonde området og puste dypt.
- Eller man kan stoppe opp, for så å starte treningen igjen når smerten er borte
- Løp med en stein i hånden og klem hardt rundt den. Mange har kanskje hørt dette før, men Ragnhild Kvarberg har god erfaring med dette.
- • • God oppvarming før trening og konkurranser med 3-5 stigningsløp hjelper også mot hold.

Arnfinn