



Træningstidspunkt: Hvornår på dagen er det bedst at styrketræne?

Af Mia Moulskov, prof. bach. ernæring og sundhed, stud. og Marina Aagaard, MFT

Det bedste træningstidspunkt, morgen og formiddag versus eftermiddag og aften, i forhold til styrketræning påvirkes af flere fysiologiske faktorer, såsom hormonproduktion, kropstemperatur og andre kropslige forhold. Der kan argumenteres for fordele såvel som ulemper ved træning på begge tidspunkter af dagen.

Fordele ved morgen/formiddagstræning

- **Kroppens naturlige indhold af kortisol (kroppens primære stresshormon) er størst om formiddagen** og aftager i løbet af dagen. Kortisol fungerer som et stimulerende hormon, der gør kroppen klar til aktivitet blandt andet ved at stofskiftet øges og kropstemperaturen stiger. Kortisol er også et antiinflammatorisk hormon, der kan ses som en forløber for vævsheling, hvilket er relevant i styrketræningssammenhænge, hvor muskelfibrene beskadiges forud for øget styrke.

- **Træningen får ikke indflydelse på søvnen.** Træning inden sengetid kan forstyrre kvaliteten af nattesøvnen blandt andet grundet øget hormonproduktion og adrenalinniveau. 7-8 timers kvalitetssøvn er vigtig for sundheden generelt, ligeledes behøver kroppen ro og hvile til genopbygnings- og restitueringsprocesserne efter styrketræning, som er afgørende for træningsfremgang. Personer der lider af søvnbesvær frarådes at træne 2-3 timer inden sengetid (http://www.nomedica.dk/ugeskrift36_2006.htm).

- **Træningen sænker blodtrykket.** Flere videnskabelige forsøg har kunnet påvise en sammenhæng mellem styrketræning og sænkning af blodtrykket. Personer, særligt ældre, der lider af hypertension vil antageligt have glæde af morgenstyrketræning, da sænkningen af blodtrykket varer flere timer og kan reducere brug af evt. medicin. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10522955>)

Ulemper ved morgen/formiddagstræning

- **Kropstemperaturen er lavere end om eftermiddagen**, hvilket er af betydning i forhold til risiko for skader på muskler og led. Grundig og længere opvarmning end om eftermiddagen kan kompensere herfor, da kapaciteten herved øges (Cedric Bryant, Chief Science Officer i The American Council on Exercise; filnews.dk).

- **Øget væske i diskusskiver og skadesrisiko.** Diskusskiverne i rygsøjlen ernæres i løbet af natten med væske – det er også årsagen til man er højere om morgnen end om aftenen. Ifølge Dr. Stuart McGill, professor i rygsøjle biomekanik ved Waterloo universitet, frarådes øvelser, der involverer stor fleksion af rygsøjlen såsom dødløft, goodmornning, sit ups etc. de(n) første time(r) efter man er stået op. Den øgede væske i diskusskiverne udgør en skadesrisiko, som ikke er tilstede, når diskusskiverne er presset sammen til normal højde (McGill, S. Low back disorders – evidence based prevention and rehabilitation p. 96).

- **Energidepoterne er dræned efter natten.** Kroppens mad og væskedepoter skal fyldes efter nattens faste, hvilket kan have betydning for træningen, da hverken træning på fuld eller tom mave kan anbefales. Ved træning indenfor den første time efter man er stået op, kan det tilrådes at spise en kombination af hurtige og mellemhurtige kulhydrater fx yoghurt med banan og lidt rosiner, og efter træningen spise det regulære morgenmåltid. Husk at drikke vand til!

Der er mange andre faktorer som også spiller ind på træningstidspunktet, fx daglig beskæftigelse; et job med mange løft og fysisk aktivitet gør måske at det vil være bedst at træne morgen/formiddag, mens det for andre, der eksempelvis har et mere stillesiddende job vil være bedre at få rørt kroppen efter arbejde/studie. Den individuelle persontype har også betydning for det "bedste" træningstidspunkt. For en person, der foretrækker at sove længe og gå senere i seng, vil morgenstræning antageligt ikke være hensigtsmæssigt grundet øget skadesrisiko som følge af træthed, mens det for en person, som er naturligt vågen og tidligt oppe, muligvis vil være at foretrække.

Konklusionen må derfor i forhold til fordele og ulemper blive, at det er bedst at træne på det tidspunkt, hvor man selv føler det er bedst, og hvor kroppen er gearret til det med fokus på sikker træning. Vi er alle forskellige og har forskellige behov.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 