

«Det er den mest dokumenterte effektive treningsmetoden noensinne.»



RASKESTE VEIEN TIL SUPERFORM

Spring deg til storform med intervalltrenings hellige gral: 4 x 4!

TEKST: GURI HARAM FOTO: GETTY IMAGES, VEGARD KLEVEN OG PRIVAT

Sommeren er like rundt hjørnet. Bruk parker, skogen og fortau, og utfordre deg selv med spretne intervaller. Perfekt utendørstrening!

Trener du intervalltrening for å forbedre kondisjonen, øker du hjertets slagvolum. Det er hvor mye blod hjertet kan pumpe for hver gang det slår.

– Ved å øke slagvolumet, vil det kunne hjelpe deg i all annen trening. Du øker rett og slett kondisjonen din, sier Jill Jahrmann, leder for livsstil og forebyggende helse i Synergi Helse.

4 X 4 INTERVALLTRENING

– Det er den mest dokumenterte effektive treningsmetoden noensinne. Den gjelder i både styrketrening og utholdenhets-trening, sier Jan Hoff, professor ved NTNU. Der var nemlig han og kollega Jan Helgerud som i 1997 utviklet metoden *4x4 intervalltrening*. De har publisert flere titalls forskningsrapporter, nasjonalt og internasjonalt.

Metoden kan anvendes uansett form. Den brukes av mosjonister, toppidrettsutøvere og pasienter. Og den egner seg godt for deg som ikke har tid til å trene mange timer i løpet av uka.

Det betyr at du også kan trene styrkeintervaller etter metoden. Da løfter du så mye du orker med 4x4 repetisjoner.

– Her hjemme er 4x4 intervalltrening godt kjent blant aktive, sier han.

Når det kommer til forbedring av kondisjonen, passer treningsmetoden også til ski- eller sykkelturner, i tillegg til løping, selvsagt.

TIPS!

Når det kommer til styrke, kan det være lurt å fokusere på beinmuskulatur. Økt styrke gjør løpejobben billigere.

SLIK TRENER DU 4 X 4 INTERVALL

Varm opp i cirka 6 til 10 minutter. Ligg opp mot 70 prosent av maks puls. Dragene på intervallene er i cirka fire minutter (mellom tre til åtte minutter). Aktiv pause varer i cirka fire minutter (mellom tre til fire minutter) i «snakke-tempo». Gå, eventuelt løp i motbakke, eller med stigning på tredemølla, så vil det være enklere å få opp intensiteten. Intervalltreninga tar cirka en halvtime. Deretter kan du gå over til styrkeintervaller. Å bli sterkere handler bare om belastning. Ta fire repetisjoner, så tungt at du ikke greier flere enn fire, deretter fire minutter aktiv pause. Tren for eksempel 4x4 repetisjoner, det tar cirka 15 minutter for bein, og deretter cirka 15 minutter for armer.

MÅL DEG SELV

Hvilepuls sner ingenting om form. Mål arbeidskapasiteten din ved 4x4 minutters intervall. Hvis du kan gjøre en 4x4 minutters intervalløkt ved å gå intervallene enten på 7 km/t på 10 prosent stigning eller løpe 8 km/t på 5 prosent stigning, er du like sprek som en gjennomsnittlig 20-årig jente. Tilsvarende verdier for en gjennomsnittlig 20-årig gutt er å kunne gå cirka 7 km/t på 15 prosent og løpe 10,5 km/t på 5 prosent.

– *Hvorfor er denne metoden så bra?*

– Fysiologien som ligger bak er relativt komplisert, men løsningen enkel, sier Jan Hoff.

Hjertets slagvolum er sentralt for å øke kroppens maksimale oksygenopptak. Til det virker kun trening mellom 85 prosent og 95 prosent av maks puls. Med andre ord: Trener du intervall, skal du kjenne at du rett før pausen er i stand til å fortsette i samme tempo i ett minutt til.

– Vitsen er ikke å være først, men i riktig sone for hjertepåvirkning, sier han.

EFFEKTFULL TRENING

– *Når kommer effekten?*

– Med én gang etter en treningsøkt. Utover det som er vedlikehold, som er én gang i uka, er forbedringen en halv prosent for hver nye trening, opplyser han.

Unntaket er toppidrettsutøvere, som må trene oftere for å få forbedret form.

– Hjertets størrelse begrenser utholdenheten, det er derfor sunt å øke størrelsen, noe som krever en viss intensitet, sier han.

Ifølge Hoff vil kortere intervaller enn fire minutter redusere hastigheten på blodgjennomstrømmingen, og dermed redusere effekten.

Motsatt vil for lange intervaller få intensitet og effekt til å falle.

– Spennet du har å gå på, er ikke så langt. Derfor må du være aktiv i pausene på fire minutter. Du veksler mellom fire minutter med høy intensitet og fire minutter aktiv hvile, fire ganger. Derav navnet 4x4 intervalltrening.

I den aktive pausen kvitter kroppen seg med melkesyre.

– Hvis du ikke bruker pulsklokke, må du tenke på at du ikke skal bli stiv i beina. Da er intensiteten for høy. Styr etter pust, og unngå hyperventilering, tipser han.

Jan Hoff minner om at det er en direkte sammenheng mellom utholdenhet og livslengde. Det samme er det mellom muskelstyrke og livslengde.

– Høy styrke og god utholdenhet forebygger livsstilsykdommer, som de fleste dør av, som hjerte- og karsykdom, diabetes og kols. Det handler ikke om å bli superspek, men å beholde en god helse, avslutter han.

VISSTE DU AT ...

For en hjertesyk pasient, starter treningen med 4x4 intervalltrening på lav hastighet. Fysiologien er likevel akkurat den samme for hjertets påvirkning for en toppidrettsutøver, og samtidig den mest effektive treningen!

TIPS!

Kjenner du maks pulsen din, kan du bruke pulsklokke. Kjør på til du er oppe i 90 prosent av maks puls, før du senker tempoet til du ligger på cirka 70 prosent, «snakkefart», i den aktive pausen.

EKSPERTENE

JAN HOFF

Tittel: Professor i avdeling for medisin ved NTNU.

Bakgrunn: Utviklet sammen med kollega Jan Helgerud metoden 4x4 intervalltrening.

Trener: To ganger i uka 4x4 minutter i motbakke og beinpress eller knebøy, benkpress, pullups, mage og rygg. I tillegg opprettholder han, i god norsk tradisjon, tur med familien i helga.

JILL JAHRMANN

Tittel: Leder for livsstil og forebyggende helse i Synergi Helse.

Bakgrunn: Fysioterapeut og master i Idrettsvitenskap fra Norges idrettshøgskole.

Trenerintervall: Én gang i uka.

ANDRE VARIANTER

Selv om 4x4 intervalltrening er den mest dokumenterte varianten, finnes det andre intervallmetoder du kan prøve hvis du ønsker variasjon i treningen.

– Hvis du skal ut og røre på deg tre ganger i uka, kan for eksempel én av øktene dine være intervalltrening. Hvis du ikke liker å løpe på tid, kan du i stedet løpe en kilometer så fort du bare kan, tipser Jahrmann.

En annen kjent intervallvariant er pyramideintervall.

– Da stiger du gradvis antallet minutter med høy intensitet, og hviler halvparten av tiden du jobber. Etter å ha nådd toppen, minsker du tilsvarende antall minutter med høy intensitet. Én-to-tre-fire-tre-to-én er ett eksempel, forteller hun.

– Eller du kan trene korte intervaller på 20 sekunder, sier hun videre.

En tommelfingerregel er at med kortere intervaller, må intensiteten være høyere. En annen generell regel er at hvilen som regel er halvparten av intervalltida. ▶



CHRISTINA VUKICEVIC

Alder: 27 **Bosted:** Bergen/Oslo
Friidrettsutøver og rekordholder, og sju ganger norsk mester på 100 meter hekk.

Hva slags intervalltrening foretrekker du?
– Jeg trener intervaller rettet mer mot sprinttrening. Det vil si kort og fort! Trener som oftest 20x100, som er fort, med 45 sekunders pause.

Hvorfor gjør du det? – Jeg gjør det for å få bedre kondisjon og løpeteknikk. Intervaller gir meg glede og mestringsfølelse, og jeg elsker å svette skikkelig!

Hva har det gjort med formkurven din? – Jeg kommer definitivt i bedre form av å gjennomføre disse intervallene to ganger i uka.

MARTIN NORUM

Alder: 24 **Bosted:** Oslo
Stilling: Driver webcoaching.no, personlig trener, foredragsholder og studerer ernæring.

Hva slags intervalltrening foretrekker du?
– I hovedsak svært korte løpesprinter på 40–100 meter. Ofte 10 + drag med submaksimal og maksimal intensitet, samt lange pauser imellom for å opprettholde farten best mulig for hvert drag. Jeg liker godt intervalltrening, spesielt fordi jeg trives med å jobbe på høy intensitet når jeg først trener kondisjon.

Hvorfor gjør du det? – Jeg konkurrerer i vekt-løfting 5-kamp, der også 40 meter sprint, med mageliggende start, er en del av konkurransen. Da er det viktig å kunne være rask.

Hva gir det deg? – Kondisjonsintervaller gir meg den gleden at jeg får drive med annet enn kun styrketrening. Intervalltrening av kort varighet er for meg en fin måte å opprettholde eksplosive egenskaper. Det trenger jeg også i idretten min. I tillegg får jeg en god anaerob kondisjon, noe som er en deilig følelse i seg selv.

Hva har det gjort med formkurven din?
– Sprintteknikken og hastigheten er blitt betydelig forbedret, til tross for at det ikke har vært store mengder som har vært utført. Sprinttrening, som er intervallformen jeg benytter mest, er tøff, teknisk og effektiv.



KRISTIN HOLTE

Alder: 29 **Bosted:** Oslo
Aktuell med: Crossfit Games Open, kvalifisering til EM, og Regionals (EM) siste helga i mai.

Hva slags intervalltrening foretrekker du?
– Jeg trener ofte intervaller! Av utholdenhetsintervaller liker jeg løping, roing og *total body trainer*. Lengde og antall varierer veldig, fra 4x4 minutter og 8x400 meter løping til 10x500 meter roing, og 45/15 *total body trainer*. Jeg trener også crossfit-intervaller, både styrke og utholdenhet, i tillegg trener jeg intervaller med crossfit-øvelser. Sistnevnte kan være *burpees*, *wall balls*, *pull-ups*, *box jumps*, og så videre. For eksempel kan dette gjøres i fire til åtte runder, der en runde med 10 repetisjoner



HELENE DRAGE

Alder: 27 **Bosted:** Oslo
Stilling: Blogger, skribent for Kamille Puls og personlig trener

Hva slags intervalltrening foretrekker du? – Jeg trener intervaller opptil tre dager i uka for tida, på sykkel, mølle og når jeg svømmer. Jeg trener både kortintervaller, såkalt HIIT, og litt lengre intervaller med varighet på opptil åtte minutter.

Hvorfor gjør du det? – For å forbedre utholdenheten min, da jeg trener mot å løpe triatlon i sommer. Dessuten øker HIIT både fettforbrenning og slagvolumet til hjertet.

Hva gir det deg?
– Det gir meg veldig kjappe og effektive økter. Det er utrolig deilig i en hektisk hverdag. Siden jeg sliter med å jogge i lange perioder av gangen, gir litt kortere intervaller mer mestringsfølelse, og dermed større trivsel på trening.

Hva har det gjort med formkurven din? – Mye! Ikke bare orker jeg å jogge lengre distanser, men jeg har også fått lavere puls når jeg løper kortintervallene. Dette indikerer at man blir i bedre form, og orker mer. Intervalltrening var også en stor del av programmet mitt da jeg gikk ned i vekt.

INGER HOUGHTON

Alder: 29 **Bosted:** Dubai

Stilling: Kostholdsveileder, personlig trener, og driver Scandinavian Health & Performance i Dubai.

Hva slags intervalltrening foretrekker du?

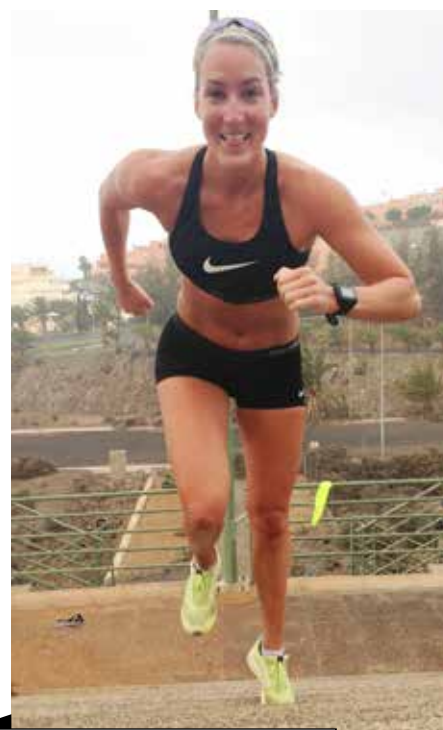
– Favoritten er 30/30 sekunders intervaller. Da løper jeg 10–15 intervaller med 30 sekunders jobb og 30 sekunders hvile. Det er akkurat passe slitsomt til at jeg føler det gir meg noe, men likevel ikke for slitsomt slik at jeg ikke orker å gjennomføre. Jeg har ikke et fast opplegg på min egen trening, men i perioder løper jeg en del intervaller. Noen uker kan det bli mer enn én intervalløkt, mens andre uker ingen. Jeg gjør helt enkelt det jeg føler for, og løper som regel intervaller på mølle, fordi det er lettere å presse meg selv da.

Hvorfor gjør du det? – Jeg gjør intervalltrening om jeg har dårlig tid. Det blir på en måte en quick fix-trening. Dersom jeg har lyst til å

trene, men ikke har tid til å dra ut på en lengre løpetur, eller ikke har energi til en tung styrkøkt, blir det ofte intervaller. Siden jeg har tredemølle i bygget der vi bor, er det veldig lett å bare stikke opp en tur i 38. etasje for et par intervaller før jeg tar morgendusjen. «Pre-hairwash-intervals» kaller jeg det!

Hva gir det deg? – Det er svært tidseffektivt med intervaller, og det er i perioder mye lettere å motivere seg til 20 minutter på mølla i stedet for en lang løpetur ute. Jeg har alltid en god og tilfreds følelse etter å ha løpt intervaller. Mens det står på, er det derimot ikke alltid like gøy.

Hva har det gjort med formkurven din? – Jeg tror det er et faktum at fordi jeg løper intervaller med jevne mellomrom, har jeg en «ok» kondisjon, til tross for at jeg egentlig ikke har løping som hovedfokus for min trening. Og så tror jeg at en slik høyintensiv treningsform er noe jeg får igjen for på typiske crossfit-inspirerte økter.



av alle disse øvelsene har en varighet på fire minutter og to minutter pause. En annen intervallvariant jeg liker, er tabata: 20 sekunder på, og 10 sekunder pause x åtte i hver øvelse.

Hvorfor gjør du det?

– Fordi det er den mest effektive måten å trene på, i hvert fall etter min mening, og jeg liker det!

Hva gir det deg?

– Når jeg vet at det er pause imellom, gir det meg mulighet til å gi alt på hvert intervall. Det gir meg også en utrolig god følelse i etterkant.

Hva har det gjort for formkurven din?

– Jeg opplever at intervaller er den beste og mest effektive måten å komme i bedre form på. For meg er knallharde intervaller med påfølgende hvile avgjørende for at jeg kommer i toppform.



GURO HALSA BAKKEN

Alder: 30 år **Bosted:** Oslo

Stilling: Massasjeterapeut og personlig trener

Hva slags intervalltrening foretrekker du?

– Jeg trener intervaller to-tre dager i uka hele året. På vinteren trener jeg på ski, og om sommeren løp og rulleski. Jeg er glad i lange stakintervaller eller løpeintervaller på 10x1000 meter eller 6x6 motbakkeintervaller.

Hvorfor gjør du det? – Intervaller helt nødvendig for å bli enda rære skiløper og løper.

Hva gir det deg? – Når jeg presser meg selv langt ut av komfortsonen, får jeg mestringfølelse og mye energi.

Hva har det gjort med formkurven din? – Jeg presser meg hardere, og jeg har prestert veldig bra på konkurranser, samt at jeg har forbedret tider på Vasaloppet og maraton.

KRISTINE HIMLE

Alder: 27 **Bosted:** Bergen

Stilling: Eiendomsmeglerfullmektig/jurist, treningsinstruktør og blogger

Hva slags intervalltrening foretrekker du? – Jeg trener intervall én til to ganger i uka, men type varierer etter årstid og lyst. På mølla er favorittene tabata-intervall, 4x4-intervall og pyramideintervaller. Jeg er corebar- og spinninginstruktør, og får mye av intervalltreningen min derfra. Uansett vanskelighetsgrad på mine spinningtimer, lurer jeg alltid inn én til tre intervaller. Ellers blir det en del intervaller på skøyteski om vinteren.

Hvorfor gjør du det? – Jeg er av den eksplosive typen, og har alltid elsket å trene intervaller. Tro det eller ei! Ja, det er hardt når man først holder

på, men det er utrolig effektivt og gøy. Variasjon er nøkkelen.

Hva gir det deg? – Endorfinene fra en intervalltrening gir meg både glede og mestringfølelse. Jeg får kjenne på kroppen at den yter maksimalt. Jeg blir stadig imponert over hvordan kroppen fungerer. En dag du egentlig ikke har lyst til å trene, kan du ha den beste intervalltrening noensinne. En må ha være psykisk sterk for å virkelig kunne yte maksimalt, hva gjelder intervalltrening. Vi klarer alltid mer enn vi tror!

Hva har det gjort med formkurven din?

– Jeg ser stor forskjell fra perioder med og uten intervalltrening. Én til to ganger i uka med intervalltrening i 30–40 minutter er alt som skal til for å se forskjell! Forutsatt at man har kostholdet på plass, da.

