



Hvorfor er roing en fin treningsform?

Ved å ro får du trent mange muskelgrupper samtidig; du bruker både armer, skuldre, rygg, sidemusklene, mage, sete og benmuskulatur. Roing er derfor en meget allsidig treningsform, som i tillegg til å trene mange store muskelgrupper også trener hjerte og pusteapparatet. Roing er også ypperlig med tanke på styrking av selve ryggspylen. Ved hjelp av roing kan kvinner og menn forebygge osteoprose/benskjørhet i nedre del av ryggen.

Før du begynner...

Mange sliter med ryggplager, noe som ofte er et resultat av at rygg og bukmuskler ikke trenes regelmessig. I slike tilfeller kan trening på romaskin være en enkel og effektiv måte å forebygge plagene på. Men vondt i ryggen kan også skyldes andre mer alvorlige forhold som kan forverres ved enkelte treningsformer, og derfor er det viktig å få en idrettsmedisinsk vurdering av ryggplagene før du går i gang med treningen.

Forslag til treningsprogram for ulike brukergrupper

A. Nybegynnere / moderat belastning.

Egner seg for deg som ikke har trent regelmessig eller av annen grunn har behov for trening som bygger opp formen gradvis fra et moderat nivå.

1. Hvor ofte: 3 – 4 ganger per uke.
2. Oppvarming: 5-10 minutter rolig roing for å forberede kroppen på trening.
3. Treningsfasen: 20-30 minutter roing med frekvens ca 10-15 rotak/minutt
Kontroller intensiteten slik at pulsen ligger på 50 – 70 % av din maxpuls (se egen beskrivelse av maxpuls og pulskontroll).
Senk tempo de siste 5 minuttene, pulsen faller gradvis.
4. Uttøyning: Uttøyning av ben, sete, rygg og arm- muskulaturen som nå er brukt. Skal gjøres med rolige bevegelser, - unngå rykk eller for hardt press.

B. Trente / hardere belastning.

1. Hvor ofte: 3 – 5 ganger per uke.
2. Oppvarming: 5-10 minutter rolig roing for å forberede kroppen på trening.
3. Treningsfasen: 20-45 minutter roing med frekvens ca 15-20 rotak/minutt.
Kontroller intensiteten slik at pulsen ligger på 70 – 80 % av din maxpuls (se egen beskrivelse av maxpuls og pulskontroll).
Du kan få variasjon i økten ved å sjekke tiden per 500 m eller se hvor langt du ror fks per 5 minutt. NB! Ikke la dette friste til å kjøre for hardt slik at pulsen presses over den angitte grensen.
Senk tempo de siste 5 minuttene, pulsen faller gradvis.
4. Uttøyning: Uttøyning av ben, sete, rygg og arm- muskulaturen som nå er brukt. Skal gjøres med rolige bevegelser, - unngå rykk eller for hardt press.

C. Aktive utøvere / hardtrening.

1. Hvor ofte: 4 – 6 ganger per uke.

2. Oppvarming: 5-10 minutter rolig roing for å forberede kroppen på trening.
3. Treningsfasen: 30-60 minutter roing med frekvens ca 15-20 rotak/minutt. Kontroller intensiteten slik at pulsen ligger på 70 – 80 % av din maxpuls (se egen beskrivelse av maxpuls og pulskontroll).
- a. Du kan få variasjon i økten ved å kjøre 1000 metere og sjekke mellomtidene fks per 500 m eller se hvor langt du ror fks per 5 minutt. NB! Ikke la dette friste til å kjøre for hardt slik at pulsen presses over målet.
- b. Noen av øktene, (fks hver 3 økt) kan legges opp som intervalltrening med 5 - 6 x 5 minutters intervaller med økt intensitet fulgt av 2 minutters rolige mellomfaser. Her vil pulsen variere og i intervallene fort komme over 70 – 80 %. Vær bevisst hvor ofte og hvor lenge du ligger over 80 %. Trening på dette nivået gir for de fleste liten gevinst og krever lenger rekreasjon enn trening med lavere intensitet.
- Senk tempo de siste 5 minuttene, pulsen faller gradvis.
4. Uttøyning: Uttøyning av ben, sete, rygg og arm- muskulaturen som nå er brukt. Skal gjøres med rolige bevegelser, - unngå rykk eller for hardt press.

