

En sunn livsstil

I denne spalten vil ernæringsfysiolog cand. scient. Gunn Helene Arsky komme med tips og gode råd til en sunn livsstil – spesielt rettet mot de som gjerne har stillesittende, men hektiske hverdager.

Spalten er utarbeidet av:



Ernæringsfysiolog
og cand. scient.
Gunn Helene Arsky

Fem minutters energiboost: Rask og effektiv trening på jobb

I en hektisk hverdag som revisor kan det være utfordrende å finne tid til trening. Lange arbeidsdager, tidsfrister og et ønske om å opprettholde en balanse mellom jobb og fritid kan gjøre det vanskelig å prioritere fysisk aktivitet. Men hva om jeg fortalte deg at du kan få en skikkelig energiboost på bare fem minutter? Med korte, intensive treningsøkter kan du få kroppen i gang, øke energinivået og forbedre helsen, alt uten å forlate kontoret!

Hvorfor korte treningsøkter?

Korte treningsøkter er perfekte for travle revisorer. De krever minimalt med tid, kan gjøres hvor som helst, og gir mange av de samme fordelene som lengre treningsøkter. Studier viser at selv korte treningsøkter kan forbedre kardiovaskulær helse, øke styrke og fleksibilitet, samt redusere stress og angst.

Høy intensitet for maksimal effekt

Hemmeligheten bak effektiviteten til disse fem-minutters treningsøktene er høy intensitet, viser forskning¹. Ved å gi alt du har i korte intervaller, kan du maksimere kaloriforbrenningen og få hjertet til å pumpe. Høyintensiv intervalltrening (HIIT) er spesielt effektiv for å forbedre kondisjon og styrke på kort tid.

Planlegg treningsrutinen

For å komme i gang med fem-minutters energiboost, trenger du bare å sette av



litt tid i løpet av dagen. Det kan være når du først kommer på kontoret, under lunsjpausen, eller når du føler deg trøtt om ettermiddagen. Her er en enkel treningsrutine du kan følge:

08:30: Før du starter arbeidsdagen, gjør fem minutter med høyintensiv trening for å våkne opp, f.eks. push-ups på

knær, sprellemannhopp og ett-minutts lav planke.

11:00: Ta en kort pause for en ett-minutts planke etterfulgt av ett minutt med sprellemannhopp (jumping jacks).

13:30: Etter lunsj, gjør ett minutt med knebøy, ett minutt med push-ups og ett minutt med høye kneløft.

¹ <https://typeset.io/papers/effect-of-a-short-term-intermittent-exercise-training-3b6q41kpsx>

15:30: Gjør en to-minutters treningsøkt med valgfrie øvelser for å bryte opp ettermiddagen og øke energien.

Med denne enkle rutinen kan du lett få inn opptil femten minutters trening i løpet av dagen, uten å ofre mye tid eller produktivitet.

Svett?

Begrenser du treningsøktene til 1-2 minutter av gangen, vil du unngå å svette for mye. Dette gir deg fortsatt en god boost uten å overopphete kroppen. For deg som har lyst til å gjøre dette regelmessig, kan det være lurt å ha med en t-skjorte og en deodorant på jobb.

Pausetrening

En annen flott metode for å få inn litt fysisk aktivitet i løpet av arbeidsdagen er pausetrening. Dette innebærer å ta korte pauser på 1-2 minutter hver time for å gjøre enkle øvelser. Det kan være alt fra å gå opp og ned trappene, strekke seg, eller gjøre noen raske utfall. Dette ikke bare bryter opp den stillesittende dagen, men det bidrar også til å holde energinivået oppe og fokuset skarpt.

Trenings-hacks

- Start smått: Hvis fem minutter føles for mye, start med ett eller to minutter og øk gradvis, og ikke gjør noe som kjennes vondt eller altfor mye ut.

- Sett påminnelser: Bruk telefonen eller datamaskinen til å sette påminnelser for å ta en treningspause.
- Gjør det til en vane: Inkorporer disse treningsøktene i din daglige rutine, slik at de blir en naturlig del av dagen.
- Involver kolleger: Få med deg kolleger til å trene sammen. Det kan være både motiverende og moro!
- Fokuser på pusten: Husk å puste dypt og jevnt under øvelsene. Dette kan hjelpe med å redusere stress og øke oksygenopptaket.

Gjør fem-minutters energiboost til en del av din hverdag, og opplev fordelene selv. God trening!



BY- KJERNE	ER JOHAN LID NORBY	↓	ROMER- TALL 500	→	RETTS- REGL	NOTIS, MENO INDISK Sjakk- SPILLER	↓
	DEKA KLANGEN, LYDEN			DUO RABU- LIST			
	↳		LEDD- BÅND				
TRE- SORT			HESTE- SPORT				
							↶
LETT NED- BØR			NORSK BY AN- ROPTE				
GJELD- EN	↓	DRINK UHYGG- ELIG	MICRO SOFT PRO- DUKT		TIM- BAL	ROEN, BEITEN	▨
↳				MUSIKK- BE- GREP		FART, PRES	SOL- GUD
BAKE- PROD- UKTET	↓	FISK	BY OG ELV AGURK		LEIER SKØTSK DIK- TER †		↑
↳				NARKO- TISK STOFF		SITTE TIL HEST MYNT- ENHET	BINDE KORN FARGE
FAKIDEL	↳			ØRE KJ. TEGN TINN		TRAKT	AN- PERE TINE
ROMER- TALL 10	↓	SYNØP- SIS- ENE				HARSK, UL	SEL- SKAPS- FORM
	↳				→		↷

Kryssordforfatter: Rolf Bangsøid

Svar på kryssordet finner du på side 29