

Trening på Romaskin

Roing er en effektiv treningsform. Trening på romaskin har lenge vært forbeholdt roere, men nå er det i ferd med å bli en aktivitet for alle. Romaskiner innendørs gjør at alle kan benytte seg av treningsmetoden gjennom hele året.

Hvorfor er roing så effektivt?

Under treningsøkten kombineres styrke, hurtighet og utholdenhet. Det er skånsom trening som gir lav belastning på ledd og muskulatur. Måltrett og regelmessig trening på romaskin gir god effekt på kondisjon samtidig som både bein, sete, rygg, mage, armer og skuldre belastes. Roing aktiverer 86% av musklene, og er en av de treningsformene som gir høyest kaloriforbruk ettersom dette er trening hvor man bruker store deler av kroppen og samtidig jobber med høy intensitet.

Trening på romaskin for alle.

Alle kan ha stor glede av å trene på romaskin. Man bestemmer sin egen motstand og hastighet. Man kan tilpasse intensiteten på treningen med utgangspunkt i egen form. Treningsformen fenger med andre ord både de som ønsker å komme i gang med trening, de som trener jevnlig og de som allerede er i god form.

Displayet på romaskinen vil vise deg hvor fort du ror. Dette er en motivasjonsfaktor i seg selv, for ved regelmessig trening vil du raskt kunne måle fremgang.



Intervalltrening eller langkjøring på romaskin.

Det er vanlig å bruke romaskinen til både intervalltrening og langkjøring. Ved intervalltrening veksler man mellom harde treningsintervaller (med høy intensitet) og pauser. Det er mest vanlig å kjøre 1-10 minutters drag med høy intensitet og 1-3 minutters aktiv pause med lavere intensitet. Under langkjøring holder man lavere intensitet (jevn puls) over lengre tid. Langkjøringen bør vare minimum 30 minutter. Utrente personer bør være forsiktig med intervalltrening med høy intensitet.

Oppsummering.

Julia Ritchie, Amerikansk konkurranseroer, uttalte at "roing krever den aerobe kapasiteten til en maratonløper, fleksibilitet av en turner og styrken og kraften til en spydkaster. Forsking viser at roing er effektiv trening – du øker utholdenheten, bygger styrke i bein, overkropp og stabiliseringsmuskulatur, du forebygger ryggmerter og det er effektivt for fettforbrenningen. Hvorfor ikke legge inn roing som en del av ditt treningsprogram?"