



DEN ULTIMATIVE GUIDE TIL OKKLUSIONSTRÆNING

Brian Henneberg, fysioterapeut

BODYLAB

OKKLUSIONSTRÆNING 4

Hvad er okklusionstræning? 4

Hvem har fundet på det? 4

Fordele ved okklusionstræning 5

Sikkerhed 6

Ulemper 7

Hvad kan du forvente af resultater? 7

TEORI – HVORDAN VIRKER OKKLUSIONSTRÆNING? 9

Metabolisk stress 9

Mekanisk stress 9

Mikroskader 9

Muskelfiberrekruttering 10

Systemiske og lokale hormoner 10

Celleekspandering 11

Frie iltradikaler 11

Nitrogenoxid 12

PRAKSIS - HVORDAN GØR DU? 13

Intensitet - hvor tunge skal vægtene være? 13

Hvor længe skal elastikkerne sidde på? 14

Volumen – hvor mange sæt skal jeg tage? 14

Tryk – hvor hårdt skal elastikkerne strammes? 15

Pauselængde – hvor lange pauser skal jeg holde mellem sættene? 16

Frekvens - hvor ofte skal jeg lave okklusionstræning?	16
Tempo – hvor hurtigt skal jeg løfte vægtene?	17
Øvelsesvalg	17
PROGRAMEKSEMPLER	18
OKKLUSIONSTRÆNING - QUICK GUIDE	21
Kilder	23

OKKLUSIONSTRÆNING

HVAD ER OKKLUSIONSTRÆNING?

I starten af 00'erne begyndte der at florere historier om at japanerne eksperimenterede med en ny bizar træningsform, som efter sigende gav stor muskelvækst med meget lette vægte. Træningsformen blev i Japan kaldt for Kaatsu, og da amerikanerne fik øjnene op for træningsformen begyndte de at kalde den for BFR training eller Blood Flow Restriction training. På dansk blev det til okklusionstræning. Okklusionstræning går ud på at man afklemmer arme og ben med manchetter eller elastikker, hvorefter man laver styrketræning med lette vægte. Mange var skeptiske i starten, men de seneste 10 års forskning er ikke til at tage fejl af: okklusionstræning kan give markant muskelvækst med meget lette vægte.

HVEM HAR FUNDET PÅ DET?

Okklusionstræning har rødder helt tilbage til 1966, hvor japaneren Yoshiaki Sato bemærkede en lighed mellem den følelse han fik i læggene under tunge calf-raises, og den følelse han fik i læggene når han, i forbindelse med buddhistiske ritualer, sad på knæ i lang tid, og således afklemte blodtilførslen til læggene. Bodybuildere kalder denne fornemmelse for 'the pump' og ligesom bodybuildere altid har forbundet the pump med muskelvækst, på samme måde fik også Sato den idé at afklemning af blodtilførslen måske spiller en vigtig rolle ift. muskelvækst. Både bodybuilderne og Sato var inde på noget af det rigtige.

Over de næste mange år eksperimenterede Sato på sig selv med diverse afklemningsmetoder, forskellige tryk, varigheder og træningsprotokoller. Disse eksperimenter gik ikke alle lige godt, men da han efter nogle år følte han var ved at have styr på tingene, søgte han diverse Kaatsupatenter som han endte med at få op gennem 1990'erne. I 2000 kom de første videnskabelige Kaatsuartikler, Sato begyndte at uddanne deciderede Kaatsuinstruktører og Kaatsu blev langsomt men sikkert implementeret på japanske genoptræ-