

## CFAS Ambassadør Nyhedsbrev April 2018

### **Er 15 minutters metabolisk styrketræning ligeså effektivt som 45 minutters aerob træning hos hjertesvigts patienter?**

Den maximale iltoptagelse (VO<sub>2</sub>max) er reduceret hos patienter med hjertesvigt. Dette er bl.a. forårsaget af hjertets reducerede pumpefunktion, samt af perifere forhold i muskulaturen. Det er bevist at aerob træning forbedrer VO<sub>2</sub>peak, 6-min gangtest, livskvalitet og vaskulær funktion hos hjertesvigtspatienter. Aerob træning er den mest dokumenterede og etablerede træningsform hos hjertesvigtspatienter, og nuværende guidelines anbefaler disse patienter, at lave aerob træning af moderat til høj intensitet (70-80 % af VO<sub>2</sub>peak) 30 min 2-3 gange om ugen. Fastholdelse til træning i denne patientgruppe er dog meget lav. Dette skyldes bl.a. manglende tid og energi. Det er derfor relevant at undersøge træningsmetoder, der er optimeret på tid, intensitet, energiforbrug og frekvens. En gruppe forskere fra Center for Aktiv Sundhed, har netop publiceret et studie der undersøger dette.

De undersøgte om tidsbaseret styrketræning med lav volumen og intensitet, kunne have lige så gavnlige effekter som den anbefalede aerobe træning på 6 min gang test, livskvalitet og vaskulær funktion.

28 hjertesvigtspatienter deltog i studiet, hvoraf halvdelen blev randomiseret til 6 uger med tidsbaseret styrketræning 3 gange om ugen, og den anden halvdel til aerob kontinuerlig cykling på 60 % af VO<sub>2</sub>peak i 45 min 3 gange om ugen

Styrketræningsprogrammet så således ud:



Efter 6 ugers træning, uafhængig af træningsgruppe, blev der fundet en ligelig forbedring på 6-min gangtest, VO<sub>2</sub>peak, Watt peak og livskvalitet, hvorimod ingen af grupperne forbedrede deres blodgennemstrømning og endothel funktion i benene.

På baggrund af disse fund kan det tidsbaserede styrketræningsprogram måske foreslås som en tidseffektiv trænings model til forbedring af kredsløbsfunktion og fysisk funktionalitet hos hjertesvigtspatienter, og potentielt øge fastholdelse til fysisk aktivitet, da det er mindre tidskrævende og for nogle måske en sjovere træningsform.

Læs hele artiklen her

<https://insights.ovid.com/crossref?an=01273116-900000000-99600>

## **Nye kursusdage**

### ***Næste ambassadør dag 24. maj***

Er der nogle af dine kollegaer eller bekendte som endnu ikke er blevet ambassadører, har de nu muligheden på næste ambassadør dag, som bliver afholdt d. 24 maj i vores lokaler på Center for Aktiv Sundhed. Man kan tilmelde sig her <http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer>

### ***Udvidet ambassadør dag om motivation 6. september***

Vi er nu klar med en udvidet ambassadør dag for alle Jer der er blevet ambassadører.

D. 6. september afholder vi en kursusdag med fokus på motivation. Vi har inviteret psykolog Torsten Sonne og Julie Midtgaard, der vil undervise i teoretiske oplæg og praktiske øvelser, hvor især redskaber til den motiverende samtale vil blive gennemgået og afprøvet. Gå ikke glip af denne spændende dag. Kursusdagen er gratis. Læs mere om dagen og tilmeld dig på vores hjemmeside under punktet ambasadører

### ***CFAS Symposium "Exercise as Medicine" 15. november***

D. 15. november afholder vi vores årlige symposium "Exercise as Medicine". Her vil forskere fra hele Verden komme og fortælle om den nyeste viden på området. Tilmeldingssiden er ikke åbnet endnu, men I får besked så snart den er. Deltagelse koster 300 kr.