

Kalde bad: Er det sunt – og når gjør kulda treningen dårligere?

Kategori: Trening

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-16

Lesetid: 5 min

Isbad gir et kick og mindre stølheth. Men tatt rett etter styrketrening kan det koste deg muskler.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: Kalde bad er trygt for de fleste friske som går forsiktig ut i vannet, og de kan gi mindre stølheth og et godt humør. Men dokumentasjonen for de store helseløftene er tynn, og rett etter styrketrening hemmer kulda muskelveksten.

Kort fortalt

- **Styrketrener du?** Vent med isbadet til andre dager, eller minst noen timer etter økta. Rett etter trening gir kulda mindre muskler og styrke.
- **Løper, sykler eller går du på ski?** Her er det ikke funnet at kalde bad svekker formen.
- **Mindre syk?** Nei. Kald dusj ga færre fraværsdager, men ikke færre sykedager.
- **Dopamin-tallene** du ser på nett, kommer fra en hel time i 14 grader vann. Ikke fra to minutter.
- **Den virkelige faren** er kuldesjokket det første minuttet. Gå sakte uti, aldri alene, og ikke dykk med hodet først.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

Kulda og musklene: timingen er alt

Det mange ikke vet, er at isbadet etter styrkeøkta kan jobbe mot deg. I en studie fra 2015 trente 21 unge menn styrke to ganger i uka i 12 uker. Halvparten satt 10 minutter i 10 grader vann etter hver økt, resten tok en rolig sykkeløkt. Gruppa uten kulde økte muskelfibrene (type II) med 17 prosent og styrken målbart. Kuldegruppa fikk ingen sikker økning i noen av delene.

«The use of CWI as a regular post-exercise recovery strategy should be reconsidered.» – Roberts m.fl., J Physiol 2015

En metaanalyse fra 2024 samlet åtte studier og kom til det samme: kaldt vann rett etter styrketrening ga trolig mindre muskelvekst. Forskjellen er liten, og studiene er små, men retningen peker samme vei. Årsaken ser ut til å være at kulda demper signalene som starter oppbyggingen i muskelen de første timene og dagene.

For utholdenhet er bildet annerledes. En metaanalyse fra 2021 fant ingen målbar skade på kondisjon eller prestasjon når kalde bad ble brukt jevnlig etter utholdenhetstrening.

Når hjelper kulda – og når gjør den vondt verre?

Rett etter styrketrening
Hemmer muskelvekst og styrke

Roberts 2015, Piffero 2024

Rett etter utholdenhetstrening
Ingen målbar skade på formen

Malta 2021

Mellom to økter samme dag
Kan gi mindre stølheth og raskere restitusjon

Cochrane 2012

Uten trening i nærheten
Ingen kjent hemming av treningen

Infografikk: Folkeguiden

Det kulda faktisk er god til, er stølhet. Cochrane-oversikten fra 2012 fant at kaldt vann under 15 grader dempet stølheten 1–4 dager etter hard trening, sammenlignet med å bare hvile. Det er nyttig hvis du har kamp eller økt igjen dagen etter, men stølhet er ikke det samme som at du blir sterkere.

Slik gjør du det: Bad kaldt på dager uten styrketrening, eller om morgenen før en ettermiddagsøkt. Er målet å prestere igjen raskt, for eksempel under en turnering, kan du bruke kulda bevisst.

Det du har hørt – og hva studiene sa

«250 prosent mer dopamin.» Tallet kommer fra en tsjekkisk studie fra 2000, der unge menn satt med kroppen i 14 grader vann i en hel time. Noradrenalin steg med 530 prosent og dopamin med 250 prosent. Det ble målt i blodet, ikke i hjernen. Og to minutter i en badestamp er noe helt annet enn en time.

«Du blir mindre syk.» I et nederlandsk forsøk fra 2016 avsluttet 3018 voksne dusjen med 30, 60 eller 90 sekunder kaldt vann i en måned. De rapporterte 29 prosent færre fraværsdager fra jobb, men like mange dager med sykdom. Varigheten spilte ingen rolle. Forskerne kunne ikke skille effekten fra at deltakerne visste hva de gjorde.



Infografikk: Folkeguiden

«Brunt fett forbrenner kalorier.» Kulde kan aktivere brunt fett. I en studie fra 2015 ble insulinfølsomheten 43 prosent bedre hos åtte personer med type 2-diabetes. Men de satt i et kjølig rom på 14–15 grader i opptil seks timer om dagen i ti dager. Et kort bad om morgenen er ikke vist å gi det samme.

Kuldesjokket: de første 60–90 sekundene

Den reelle risikoen er ikke kulda over tid, men sjokket i starten. Når huden plutselig blir kald, tar du et ufrivillig gisp på 2–3 liter luft og begynner å hyperventilere. Reaksjonen er sterkest de første 30 sekundene og avtar i løpet av de neste 2–3 minuttene. I vann under rundt 15 grader klarer du bare å holde pusten i noen få sekunder. Det er da folk får vann i lungene.

1. **Gå sakte uti.** Ikke hopp eller dykk.
2. **Kontroller pusten.** Hold deg rolig og la sjokket gå over. Faller du uti, flyt på ryggen til pusten er under kontroll.
3. **Aldri alene.** Ha noen på land og et sted du lett kommer opp.
4. **Kort er nok.** Fra ett til noen få minutter. Kom deg opp før du skjelver eller blir klossete på hendene.
5. **Snakk med legen først** hvis du har hjerte- og karsykdom, høyt blodtrykk eller hjerterytmeforstyrrelser.

Kilder

- Roberts m.fl., J Physiol 2015: kaldt vann etter styrketrening
- Piñero m.fl., Eur J Sport Sci 2024: metaanalyse, kulde og muskelvekst
- Malta m.fl., Sports Med 2021: kalde bad, styrke og utholdenhet
- Bleakley m.fl., Cochrane 2012: kaldt vann og stølhet
- Šrámek m.fl., Eur J Appl Physiol 2000: hormoner ved vann på 32, 20 og 14 °C
- Buijze m.fl., PLOS ONE 2016: kald dusj og sykefravær
- Hanssen m.fl., Nature Medicine 2015: kuldetilvenning og insulinfølsomhet
- Datta og Tipton, J Appl Physiol 2006: pust ved kuldesjokk
- Bierens m.fl., Physiology 2016: drukningens fysiologi