

Lilla

Träningsboken



för
årskurs 8 & 9

Vardaglig fysisk aktivitet

Vardaglig fysisk aktivitet innebär all rörelse du utför under en dag såsom att promenera till skolan eller att ta trapporna istället för hissen. Denna typ av träning bör helst utföras varje dag i sammanlagt ca **60 minuter** för att den ska resultera få tydlig effekt.

Som absolut minimum bör man vara fysiskt aktiv i sammanlagt **30 minuter/dag**. Med ”sammanlagt” menas att all fysisk aktivitet räknas in, oavsett hur länge den håller på. Det är förstås så att ju längre tid man kan vara fysiskt aktiv i sträck, desto större effekter leder det till.

Sammanfattningsvis resulterar vardaglig fysisk i att:

- Energiomsättningen ökar
- Skelettet blir starkare
- Musklerna blir bättre på att ta hand om socker och fett som du får i dig

Konditionsträning

Konditionsträning innebär träning med stora muskelgrupper samt att du under träningen får upp pulsen och blir andfådd. Exempel på konditionsträning är jogging, cykling, aerobics, boxning och simning.

Ett annat namn för konditionsträning är **aerob träning**. Ett krav för att träningen ska kunna kallas "aerob" är att musklerna får tillgång till syre för att bilda energi. Det är hjärtat som ansvarar för att pumpa ut syre till musklerna.

Om du håller ett så pass högt tempo att hjärtat inte klarar att pumpa ut så mycket syre som krävs, kallas detta för **anaerob träning**. Sådan typ av träning orkar man bara i högst ett par minuter, t ex när du rusar för att hinna med bussen. Därefter bildas det så pass mycket mjölksyra att kroppen inte orkar hålla samma tempo.

För att förbättra sin kondition gäller det att inte ta i för hårt utan hålla ett tempo som du orkar med i minst **20 minuter**. Men tempot ska inte heller vara för lågt, du ska bli lätt andfådd för att konditionen ska förbättras! **3-4 gånger/vecka** ska du träna för att det ska ge effekt på ens kondition, det är jättebra att variera träningen med att ena dagen jogga, andra dagen simma osv.

När du konditionstränar blir ditt **hjärta** starkare och kan pumpa ut mer syre till musklerna. Därmed kan du hålla ett högre tempo under träningen än du gjorde tidigare.

Sammanfattningsvis resulterar konditionsträningen i att:

- Hjärtat blir starkare och kan pumpa ut mer syre
- Musklerna blir bättre på att ta upp syre
- Skelettet blir starkare
- Energiomsättningen i kroppen ökar
- Musklerna blir bättre på att ta hand om socker och fett som du får i dig

För att testa hur ens kondition förbättras med träningen kan man mäta sin vilopuls. Detta gör du innan du stigit upp på morgonen och går till på så sätt att man lägger två fingrar vid sidan om halsen och räknar antalet pulsslag under 60 sekunder. För att förenkla kan du istället räkna pulsslagen under 15 sekunder och ta gånger fyra så får du ett ungefärligt värde. Vanligtvis är vilopulsen ca 60-80 slag/minut men för en person som är mycket vältränad kan den vara så låg som 40 slag/minut.

Om du kollar din vilopuls regelbundet kan du se om den sjunker, detta innebär att din kondition förbättrats!

Styrketräning

En muskel är uppbyggd av ett stort antal så kallade muskelfiber, hur mycket kraft muskeln kan utveckla beror delvis på antalet muskelfiber och storleken av dessa. Detta är till viss del genetiskt men kan också förändras med träning.

Innan du vuxit klart är det viktigt att inte styrketräna tungt utan använda sig av kroppsvikt eller mycket lätta vikter. Träningen kan annars leda till att skelettet skadas och att du stannar i växten.

Att träna styrka med kroppsvikt och med rätt teknik **1-2 gånger/vecka** resulterar i att:

- Muskelmassan ökar
- Belastningen på lederna minskar
- Skador kan förebyggas
- Musklerna blir mer toleranta mot mjölksyra
- Skelettet blir starkare

I styrketräning brukar man prata om repetitioner och set. Repetition är hur många gånger du gör en rörelse, t ex en armhävning. Vanligt är att göra ca 10-20 repetitioner. Set är en omgång av repetitioner, t ex om man gör 10 armhävningar efter varandra är det ett set. Lagom brukar vara att göra 2-3 set i en övning. Mellan varje set är det viktigt att vila ett par minuter så att kroppen orkar göra övningen på nytt.

Uppvärmning & stretching

När du ska träna kondition är det viktigt att värma upp eftersom hjärtat då får en chans att komma igång att pumpa ut syre till musklerna. När musklerna får det syre som behövs undviker man att en massa mjölksyra bildas.

Om du ska träna styrketräning är uppvärmningen mycket viktig för att förhindra skador eller att du sträcker dig under passet.

Uppvärmningen bör pågå i ca **10 minuter** för att muskler och hjärta ska hinna komma igång. Förutom att uppvärmningen påverkar fysiologiska faktorer, innebär den också att vi psykiskt blir laddade inför träningspasset.

Att stretcha efter träningspasset upplever en del som den bästa delen av träningen medan en del känner att det bara är ett onödigt tidsfördriv. Det finns inga bevis för att stretching motverkar skador men man kan uppnå få andra positiva effekter såsom en ökad rörlighet, minskad spänning i muskulaturen, ökad prestationsförmåga samt minskad risk för att man belastar kroppen felaktigt.

Du ska alltid vara uppvärmd innan stretchingen eftersom man annars snarare kan orsaka smärta än att lindra denna. För att få en effekt ska muskeln stretchas i ca 10-30 sekunder.

Kost

För att orka med att träna är det självklart viktigt att få i sig energi. När man äter frukost, lunch och middag samt något mellanmål tar kroppen upp energin på bästa sett. Om man hoppar över en måltid sjunker ens blodsocker och man kan känna sig trött och energilös. Hjärnan kan faktiskt bara få energi från blodsocker, det är därför du tänker mycket sämre om man inte ätit på länge.

Om du äter en massa mat på en gång eller mat som innehåller mycket socker stiger halten av **blodsocker** jättesnabbt. Musklerna klarar därför inte av att ta hand om allt socker utan det lagras istället i fettcellerna. Detta kan därmed leda till att man går upp i vikt.

I godis och läsk är det inte så svårt att förstå att det finns mycket socker. Vad man kanske inte tänker på är att vissa **kolhydrater**, t ex bröd, yoghurt och flingor, kan innehålla en massa socker. Om man väljer mörkt bröd istället för vitt samt osötad yoghurt och flingor, får man i sig mycket mindre socker plus att energin från dessa kolhydrater varar längre.

Vid varje måltid är det viktigt att få i sig kolhydrater, protein, fett samt frukt och grönsaker. Men varför behöver vi då allt detta?

Protein som finns i kött, fisk, mjölkprodukter, bönor och linser används som byggmaterial för kroppens alla celler. Likaså används det för att bygga upp muskelmassan vid träning. En **fjärdedel** av tallriken ska bestå av protein.

Kolhydrater som finns i bröd, ris, pasta och potatis är kroppens främsta energikälla. Kolhydrater är alltid viktiga att få i sig oavsett om man tränar eller inte men inte i lika stor mängd. För en person som tränar mycket ska tallriken bestå av **hälften** kolhydrater medan det för en person som inte tränar räcker med lite drygt en **fjärdedel**.

Fett som finns i smör, olja, nötter och kött- och mjölkprodukter behövs för att kroppen ska kunna ta upp vissa vitaminer samt är också en viktig energikälla för kroppen. Det finns bra fetter som vi måste få i oss, t ex i olja och nötter, samt dåliga fetter som vi ska försöka dra ned på, t ex i smör, kött- och mjölkprodukter, chips och snabbmat.

Frukt och grönsaker innehåller en massa vitaminer som är viktiga för att vi ska hålla oss friska. Alla måltider ska helst innehålla grönsaker.

Kost i samband med träning

Om man inte ätit på länge eller om man äter alldeles för lite i förhållande till vad man gör av med, måste kroppen till slut bryta ned muskelproteiner för att få energi till träningspasset. Med andra ord kommer man aldrig att kunna öka sin muskelmassa om kosten är otillräcklig. Att få i sig energi *innan*

träning är därmed nödvändigt, dock är det mycket individuellt gällande vad man vill stoppa i sig och hur lång tid innan. De generella råden är att äta ett ordentligt mål ca **3-4 timmar** innan träning och ytterligare ett mellanmål ca **1 timme** innan det passet ska börja. Vid styrketräning är det oftast inget problem att äta ett större mål närmre inpå passet.

Lika viktigt som det är att äta något innan träningen, minst lika viktigt är det att stoppa i sig något då träningen är slut. Musklerna kan nämligen lagra på med ny energi som mest effektivt precis efter det att träningen är avslutad. Äter man något efteråt som innehåller både protein och kolhydrater ger träningen därför bäst resultat.

Varför är det viktigt att dricka vid träning?

Hur mycket vi dricker har en stor betydelse för prestationen. Vätskebrist leder till en högre puls och kroppstemperatur samt att syretransporten fungerar sämre till musklerna. Vätskeförlusten påverkas av hur mycket man svettats ut i samband med träning. För att beräkna hur mycket man bör dricka i samband med träning kan man väga sig innan och efter passet. Den vätska man förlorat i kilo bör man ersätta med 150 %, med andra ord ska man dricka 1 1/2 gång så mycket som man förlorade.

Vila & avkoppling

När du sover underhålls och repareras kroppen, något som är enormt viktigt för att träningen ska kunna ge resultat. Det sker också en aktivering av immunförsvaret, en uppgradering av minnet och en uppbyggnad av energiförråden i hjärnan.

Man behöver sova minst **åtta timmar/natt** för att kunna vara helt utvilad. Har du svårt för att somna kan det hjälpa att undvika teven eller datorn precis innan man ska gå och lägga sig. Ett mörkt och svalt rum hjälper också.

När man tränar är det inte bara viktigt med sömn utan också att man lägger in vilodagar då kroppen får återhämta sig. Efter styrketräning och tuff konditionsträning ska man vila minst två dygn. Det är då man får som allra bäst resultat av träningen!

Vila och avkoppling är också viktigt för att lära sig att hantera stress. Det är ofta mycket du ska hinna med i din vardag och stressar gör vi alla och då. Detta är inte skadligt för kroppen utan det är när stressen blir konstant som kroppen kan ta skada. Som följd kan vi exempelvis bli lättare sjuka.

Alla kan vi hitta någon form av avkoppling där vi känner att vi får tänka på något annat än allt vi måste göra. Vad det är för något skiljer sig mycket från person till person men kan t ex vara att träffa

kompisar, träna eller lyssna på musik. Det viktiga är att man själv hittar något som man mår bra av!

Idrottsskador

Idrottsskador brukar delas in i två grupper:

- **Akuta skador:** uppstår plötsligt t ex då man snubblar till och stukar foten eller sträcker sig i en muskel.
- **Överbelastningsskador:** uppstår under en längre tid t ex då man tränar väldigt mycket på ett felaktigt sätt eller har dåliga skor. Ett exempel på en överbelastningsskada är benhinneinflammation.

Efter en skada reagerar kroppen med en inflammatorisk process. Inflammationen är en signal från kroppen att du ska ta det lugnt och vila. Den hjälper också till att få skadan att läka. Tydliga tecken på en inflammation är:

- Smärta
- Svullnad
- Värmeökning
- Nedsatt rörelseförmåga

Hur kan du förhindra att skador uppstår?

- Värm upp ordentligt
- Använd skor med bra stötdämpning
- Träna inte för tufft i början om du är nybörjare
- Variera träningen

Vad ska du göra om en skada uppstår?

- **Akut skada:** genom att få rätt behandling *direkt* efter att skadan har uppstått kan du snabba på läkprocessen med flera veckor. Om man råkar ut för en akut skada såsom att stuka foten gäller det därför att så fort som möjligt behandla enligt modellen PRICE, som betyder följande:
 - **Rest** (vila)
 - **Ice** (is)
 - **Compression** (tryck)
 - **Elevation** (högläge)

- **Överbelastningsskada:** eftersom en överbelastningsskada uppstår under en längre tid är det inte möjligt att behandla direkt när den uppstår. Det gäller dock även här att så snabbt som möjligt vila från den träning som har orsakat skadan och istället göra sådant som inte belastar just den kroppsdel.
 - Aktiv vila (träna sådant som inte belastar kroppsdel som är skadad)
 - Se till att du har bra skor
 - Massage
 - Stretching

Smärtcirkeln

Om man drabbas av en skada svarar kroppen som sagt med en inflammation. Om du då inte vilar utan fortsätter att träna kommer skadan inte heller att läka. Ju längre tid man fortsätter att träna på som vanligt, desto svårare blir det att bli helt bra från skadan. Kanske kommer man aldrig att kunna träna på samma sätt som tidigare.

