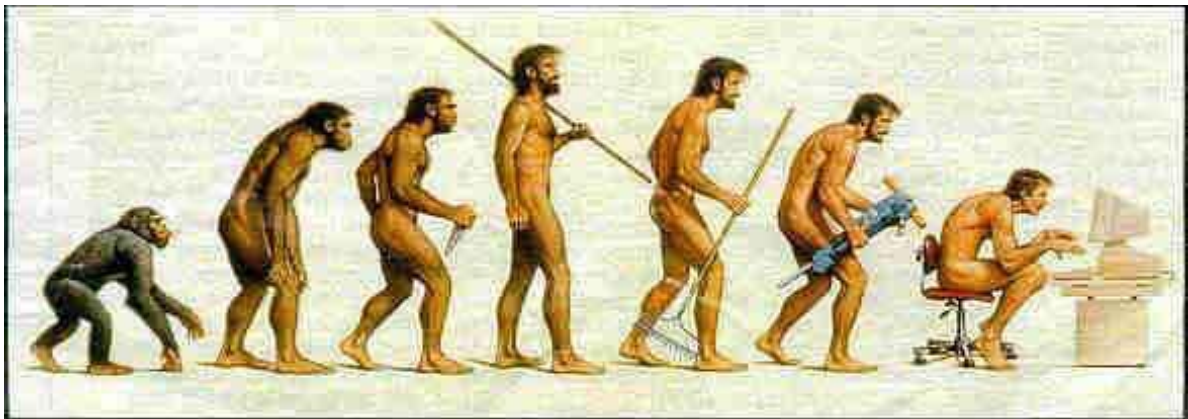


MIN HÄLSA

TRÄNINGSLÄRA

Hortlax skola



Ett häfte för ett hälsosamt liv, nu och i framtiden

Varför skall vi träna/röra på oss?

Människan har utvecklats i miljoner år och alltid varit rörlig för att hålla sig vid liv. Under de senaste 100 åren har vi blivit alltmer stillasittande i takt med den stora teknikutvecklingen i samhället. Kroppen har dock fortfarande kvar sitt stora rörelsebehov för att må bra. Det stora ohälsotalet med många nack- och ryggbesvär med sjukskrivningar till följd kan vara ett bevis på vi har blivit alltför stillasittande. Kroppen är byggd för rörelse och vi mår dåligt om vi inte lyssnar på den! Det är därför vi idag måste hitta egna sätt för att tillgodose rörelsebehovet.



Förutom alla effekter som sker i kroppen är ju idrottandet också ett sätt att träffa kompisar och kanske framför allt för att ha roligt. Du mår bra helt enkelt, på alla sätt och vis.

Du har säkert känt dig nöjd, glad eller kanske upprymd vid/efter ett träningspass. Det har sin förklaring i att kroppen bildar sitt eget ”nyttiga knark” som ökar ditt välbefinnande, s.k. endorfin, dopamin och serotonin. Träning sänker också nivåerna av stresshormoner som kortisol.

Skolans idrottstimmar är ett gyllene tillfälle att skapa en god hälsolivå eftersom det är den regelbundna träningen som är så viktig. Där har du chans att prova på många idrotter och hitta något som du tycker är roligt. Här är det inte prestationen som är det viktigaste, utan det är att du är med och rör på dig för din hälsas skull.

Fysiska effekter:

- **Förbättra konditionen:** Du orkar mer och blir mindre andfådd.
- **Stärka muskler och skelett:** Du blir starkare och mer motståndskraftig mot skador.
- **Förbättra immunförsvaret:** Du blir mindre benägen att bli sjuk.
- **Hålla nere vikten:** Regelbunden träning kan hjälpa dig att kontrollera din vikt och minska risken för övervikt och fetma.
- **Förbättra sömnkvaliteten:** Du sover djupare och vaknar mer utvilad.
- **Minska risken för kroniska sjukdomar:** Regelbunden träning kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa typer av cancer och benskörhet.

Psykiska effekter:

- **Minska stress och ångest:** Du mår bättre psykiskt och klarar av vardagen lättare.
- **Öka självkänslan:** Du känner dig mer positiv och självsäker.
- **Förbättra humöret:** Regelbunden träning kan ha en antidepressiv effekt.
- **Öka kognitiva funktioner:** Du kan tänka bättre och lära dig nya saker lättare.
- **Förbättra självdisciplin:** Att träna regelbundet kan ge dig en känsla av kontroll och självdisciplin.

Sociala effekter:

- **Förbättra sociala relationer:** Att träna tillsammans med andra kan stärka dina sociala band.
- **Öka självförtroendet:** Att klara av nya utmaningar kan ge dig en ökad tro på dig själv.
- **Skapa en känsla av tillhörighet:** Att delta i en sport eller träningsgrupp kan ge dig en känsla av att höra till.

Hur ska man träna?

Det finns många olika sätt att träna, och det viktigaste är att du hittar något du tycker är roligt och som du kan göra regelbundet. En lagom dos träning hjälper dig i alla lägen i livet. Du klarar tex. av att gå i trappor utan att flåsa och du får lättare att koncentrera dig i andra skolämnen. Du blir lugnare och känner dig nöjdare i ditt vardagliga liv.

Förhoppningsvis slipper du också olika typer av arbetsskador i tex. nacke och rygg.

Raska promenader några gånger i veckan räcker långt, s.k. lågintensiv träning (120-140 i puls). Bra riktvärde är att promenera i minst 45 min för konditionsförbättring. Om du däremot ligger mellan ca 140-180 s/m i puls kan 20 minuter 3ggr/veckan räcka för konditionsförbättring.

Konditionsträning:

- Löpning
- Simning
- Cykling
- Dans
- Lagsporter



Styrketräning:

- Träna med vikter
- Kroppsviktsträning
- Gummiband

Kombination:

Du kan kombinera konditionsträning och styrketräning för att få en allsidig träning.

Tips för att komma igång med träning:

- **Börja smått:** Om du inte är van att träna, börja med kortare pass och öka gradvis längden och intensiteten.
- **Hitta en träningskompis:** Att träna med en kompis kan vara mer motiverande och roligare.
- **Sätt upp realistiska mål:** Sätt upp mål som du kan klara av och fira dina framsteg.
- **Lyssna på din kropp:** Om du känner smärta, ta en paus och vila.
- **Ha kul!** Det viktigaste är att du tycker att det är roligt att träna.
- **Värm upp:** Värm upp ordentligt innan du börjar träna för att undvika skador.
- **Stretcha:** Stretcha efter träningen för att öka din rörlighet och minska risken för skador.
- **Drick vatten:** Drick vatten regelbundet under och efter träningen för att undvika vätskebrist.
- **Ät nyttigt:** Ät en varierad kost med mycket frukt, grönsaker och fullkorn för att ge din kropp den energi den behöver.

- **Sov ordentligt:** Få tillräckligt med sömn så att din kropp kan återhämta sig efter träningen.

Pulsträning - Att använda pulsen till din fördel

Att träna med pulsmätare kan vara ett effektivt verktyg för att optimera din träning och nå dina mål. Genom att mäta din puls kan du styra intensiteten på din träning och se till att du tränar på rätt nivå för att uppnå önskad effekt.



Pulszoner:

För att förenkla pulsmätning delas pulsen ofta in i olika zoner med specifika effekter på din kropp. Dessa zoner baseras på din **maxpuls**, som är den högsta pulsen du kan uppnå under maximal ansträngning. Du kan beräkna din maxpuls ungefärligt genom att subtrahera din ålder från 220. Själva maxpulsen har ingenting med din kondition att göra men är alltså bra att veta när man räknar ut på vilken intensitet man vill träna på.

- **Zon 1: Låg intensitet (50-60% av maxpuls)**

Passar för återhämtning, promenader och lätta aktiviteter. I denna zon förbättras din fettförbränning och cirkulation.

- **Zon 2: Medelintensitet (60-70% av maxpuls)**

Perfekt för konditionsträning som jogging, cykling eller simning i måttlig takt. I zon 2 förbättras både din kondition och fettförbränning.

- **Zon 3: Hög intensitet (70-80% av maxpuls)**

Passar för intervallträning och tuffare konditionspass. I zon 3 förbättras din kondition och uthållighet markant.

- **Zon 4: Mycket hög intensitet (80-90% av maxpuls)**

Används för korta, intensiva pass som kräver maximal ansträngning. Zon 4 förbättrar din anaeroba kapacitet och explosivitet.

- **Zon 5: Maximal intensitet (90-100% av maxpuls)**

Endast för korta, all-out-insatser som kräver maximal ansträngning. Zon 5 bör användas med försiktighet och endast av vältränade individer.

Att använda pulsen under träning:

- Välj en pulszone som matchar ditt mål med träningen.

- Värm upp ordentligt för att orka mer och för att undvika skador
- Övervaka din puls regelbundet under passet.
- Justera intensiteten vid behov för att ligga kvar i din valda zon.
- Lyssna på din kropp och ta pauser vid behov.
- Varva olika pulszoner för en mer allsidig träning.

Tips:

- Skaffa en pulsmätare som passar dig, t.ex. en klocka eller ett armband.
- Ladda ner en app som kan hjälpa dig att spåra din puls och träning.
- Sätt upp realistiska mål och öka gradvis intensiteten och längden på dina pass.
- Om du vill mäta din kondition kan du se om din vilopuls blir lägre efterhand eller utföra ett konditionstest, tex yoyo(beep)-test eller Coopertest

Kom ihåg: Att använda pulsen som verktyg kan förbättra din träning och leda till bättre resultat. Men det viktigaste är att du lyssnar på din kropp och har roligt när du tränar!

Kost, dopning och sömn

När vi tränar sker egentligen en nedbrytning av kroppen (du orkar inte lika mycket direkt efter ett träningspass som före). Själva uppbyggandet kommer inte förrän du har ätit och vilat ordentligt och då når du en högre hälsolivå än du hade före träningen. Som vanligt gäller ”*tallriksmodellen*” när du lägger upp din portion. Om du slarvar med mat eller sömn under en längre tid bryter du sakta ner kroppen i stället för att bygga upp den.



I dag börjar man se att ett stort sockerintag kan vara en stor hälsorisk. Många menar att en stor konsumtion av läskedrycker/energidrycker är den största boven. Om du dessutom äter chips, godis, glass och andra sötsaker i stor omfattning så kan du löpa en stor risk för ohälsa. Dessutom innehåller många andra livsmedel en onödig mängd socker, tex. vissa frukostflingor och yoghurt. För mycket socker påverkar insulinet i kroppen (risk för diabetes?) samt omvandlas till överflödigt fett om det inte förbrukas.

Sömn är lika viktigt för att må bra. Du kan till exempel få huvudvärk, koncentrationssvårigheter eller bli på allmänt dåligt humör. Ungdomar behöver 8-9 timmar sömn varje natt för att prestera på topp och för att inte riskera att må dåligt i längden. Om du vänder på dygnet på helgen kan det ta flera dagar att återhämta sig, s.k. social jetlag. Om du har svårt att somna är det bra att lägga undan mobilen eller att ha en lugn rutin du gör varje kväll innan du ska sova.



Skada

Även om du värmer upp och sköter din kost och sömn kan en **akut skada** drabba dig, tex en smäll på låret eller en vrickad fot. Då kan det vara bra att veta hur du skall agera.



Det gäller att stoppa blödningen (den inre eller den yttre) som uppstår.
Detta gäller vid nästan alla typer av skador:

1. **Tryck** med elastisk binda. Linda hårt i ca 20 min och sedan lite lösare i 1-3 dygn. Detta är det absolut viktigaste!
2. **Högläge.** Lägg upp den skadade kroppsdelens i position ovan hjärtat. Gärna över natten.
3. **Vila** den skadade kroppsdelens från belastning. Gå ex. inte på foten om du stukat den.
4. **Kyla.** Om du har tillgång till ex en kylpåse så hjälper det att linda in den i tryckbindan också. Kyl aldrig mer än 1 timme och aldrig direkt mot huden. Den kylande effekten är inte lika viktig som trycket.

Dopning



Dopning är när man använder olagliga substanser eller metoder för att förbättra sina prestationer i idrott. Vanliga dopingmetoder är anabola steroider som hjälper till vid muskeltillväxt när du tränar styrketräning eller blod doping för att öka din kondition.

Dopning kan vara farligt och ha allvarliga negativa effekter på hälsan, precis som andra droger kan ha. Det är viktigt att du aldrig dopar dig. Det är dessutom olagligt och man kan riskera böter eller fängelsestraff.

Effekter av doping:

Den som använder dopningsmedel riskerar att drabbas av bieffekter. Det här är några exempel:

- Kraftig acne, framför allt på rygg, skuldra och bröst, till följd av fetare hud.
- Hudbristningar till följd av hormonförändringar och på grund av att huden snabbt täns ut när kroppsmassan ökar.
- Tillväxt av bröstkörtlarna.
- Svullnader på grund av att vatten samlas i kroppens vävnader (särskilt i ansiktet).
- Onormal sexlust
- Aggressivitet
- Krympning av testiklarna (testikelatrofi) och nedsatt fertilitet.
- Ökad andel LDL-kolesterol i blodet som ökar risken för åderförkalkning.
- Hjärtförstoring.
- Förkortad kroppslängd för unga AAS-användare, eftersom tillväxtzoner i skelettet påverkas av testosteronnivåerna.

- Kvinnor kan dessutom drabbas av maskulina drag, få basröst, skäggväxt, menstruationsrubbingar, klitoristillväxt samt en tillbakabildning av bröstet.

Ytterligare komplikationer som kan uppstå är hjärtinfarkt, stroke, blodproppar i lungorna och levercancer.

Fler riskfaktorer för hälsa. Sociala medier visar ofta ett skevt kroppsideal som inte alls är nödvändigt att uppnå för att må bra och man kan bli stressad över att inte vara perfekt. Träning kan gå överstyr och man tar därför till dopningsmetoder eller utvecklar sjukdomar som anorexi, bulimi eller depression. Vardagsmotion, tillräckligt med sömn och en allround kost räcker för ett hälsosamt liv, lagom är bäst!

