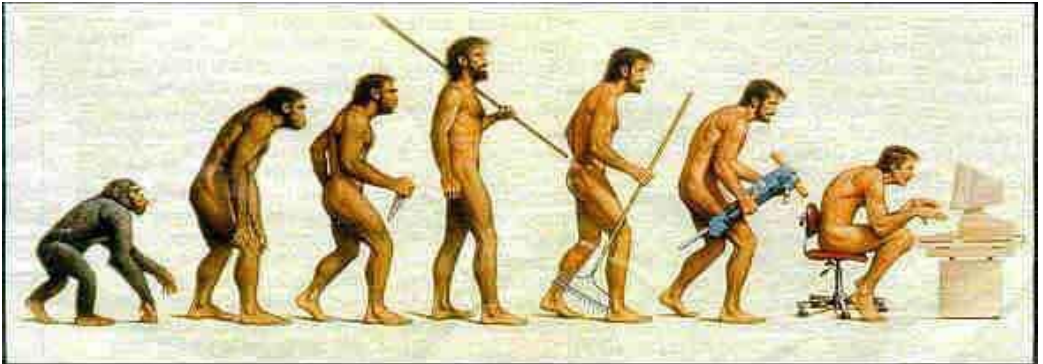


MIN HÄLSA TRÄNINGSLÄRA

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 allt mer 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 "knark", s.k. endorfin och adrenalin, direkt vi börjar röra på oss lite mer. De har inga bieffekter!

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.

Positiva effekter av träning

- ❑ Ökning av syreupptagningsförmågan och därmed hjärtats slagvolym
- ❑ Ökning av det goda blodkolesterolet och en minskning av det onda
- ❑ Ökad hållfasthet och funktion i ledband, senor och leder
- ❑ Ökad muskelstyrka
- ❑ Ökad tolerans för värme
- ❑ Förbättrad situation för patienter med viss typ av diabetes
- ❑ Minskad benägenhet för blodproppsbildning?
- ❑ Motverkar övervikt. Bättre möjlighet att utnyttja fett vid förbränning i arbetande muskler – kolhydratbesparande
- ❑ Positiv statistik för sjuklighet och dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar
- ❑ Motverkar urkalkning av skelett sk. osteoporos.
- ❑ Motverkar nedstämdhet
- ❑ Ökad koncentrationsförmåga
- ❑ Man blir ”smartare” av träning



Negativa effekter?

De allra flesta som tänker på sin hälsa genom att motionera och äta rätt gör det på ett klokt och hälsosamt sätt med det finns vissa fallgropar att se upp för. Vi menar då de ofta skeva kroppsideal som omger oss och påverkar oss. Ätstörningar såsom anorexi och bulimi för att se ut som de manipulerade bilderna i reklamannonserna eller dopning för att snabbt kunna bygga muskler är tyvärr både farligt och olagligt. För mycket kroppshets kan också leda till olika stressjukdomar och utbrändhet. Kroppen behöver också vila så det är inte hela världen att missa ett träningspass. För att må bra och minska din inre stress kan det ibland vara bra att lägga undan sin mobiltelefon, koppla bort alla medier och bara vara, kanske lyssna på avslappnande musik, utföra yoga, få en massage eller ta en promenad i skogen. Det är också hälsa!

Kost och rörelse

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 hälsnivå än du hade före träningen. Det är viktigt att du får i dig extra mycket energi när du tränar. **Kolhydrater** är snabb energi för både kropp och hjärna. Det hittar du i bl.a. pasta, potatis, bröd och ris.

Proteiner som t.ex. finns i ägg och mjölkprodukter, kött, fisk, linser och bönor bygger muskler och i normal kost finns tillräckligt med proteiner. Du behöver inget extra proteintillskott från hälsokostaffärer eller liknande. **I fett** finns också mycket energi och kroppen använder det som energikälla vid längre/långsammare aktiviteter. Som vanligt gäller ”*tallriksmodellen*” med alla dessa bränslen och vitaminer när du lägger upp din portion, du blir inte tjock av att äta vanlig mat.




I dag börjar man se att ett stort sockerintag kan vara en stor hälsorisk. Många menar att en stor konsumtion av läskedrycker och olika ”sportdrycker” 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. Ett stort sockerintag gör att dina energinivåer snabbt går upp och sedan snabbt ner när insulinet i kroppen verkar. Du blir i slutändan mest trött.



Träna hur?

- ◆ Kom alltid ihåg uppvärmningen, minst 10 min + rörlighetsträning dels för att undvika skador och dels för att du orkar mer efter en ordentlig uppvärmning. Det är särskilt viktigt för dig som har astma eller om du har ätit nyligt. Starta lugnt och öka tempot efterhand.
- 
- A green silhouette of a person in a dynamic pose, holding a tennis racket and about to hit a ball. The person is facing right, with their left leg forward and arms extended.
- ◆ Om du vill återhämta dig snabbare och få bort lite slaggprodukter (te.x. mjölksyra) kan du köra en nedjogging efter träningspasset. Jogga minst ca 5 min på 50% av max.
 - ◆ För att nå en konditionsökning krävs att du tränar 3ggr/veckan minst 20 min effektivt (ca 140-180 s/m) per pass. När du får bättre kondition kan du öka på antalet pass eller längden och/eller farten på träningspasset.
 - ◆ Kom alltid ihåg att "du blir bra på det du tränar". Kroppens muskler och syreupptagning ställer in sig väldigt specifikt på det du gör. En skidåkare med superkondition har te.x. inte en chans att matcha en medelmåttig simmare i simning.
 - ◆ Mat och sömn är minst lika viktigt som att träna rätt. Om du te.x. äter för lite så bryter du ned kroppen istället för att bygga upp den.
 - ◆ Vätska är viktigt och vatten räcker bra. Sportdryck och kosttillskott är oftast bara slöseri med pengar om du äter normalt. Man har också undersökt och kommit fram till att många kosttillskott innehåller dopingsklassade substanser.
 - ◆ Ca 1 glas vatten i timmen är ett riktmärke om du skall träna under dagen (då slipper du kanske också huvudvärk).
 - ◆ Träna aldrig om du har en infektion i kroppen, då finns det risk att

du får mycket allvarligare sjukdomar. Lite snuvig gör dock ingenting.

- ◆ 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.

Pulsen - en bra farthållare

*Alla siffror betyder pulsfrekvensen d.v.s. hjärtslag per minut. Räkna 15 sek och multiplicera med 4.



Vilopuls: är den puls du har direkt du vaknar på morgonen.

En låg vilopuls ca 40-50 = bra kondition.

Det du främst förbättrar när du tränar är hjärtats förmåga att pumpa ut mer blod (och då också syre) per slag. Hjärtat behöver alltså inte pumpa lika fort fast du utför lika hårt arbete som tidigare.

OBS: Om du har en infektion i kroppen blir pulsen högre.

Maxpuls: Den frekvens ditt hjärta max klarar av att slå.

Det är medfött och är normalt 220 minus ålder. Individuella skillnader förekommer.

Den visar ej hur bra din kondition är, det intressanta är hur långt du ligger ifrån din maxpuls när du tränar (se "arbets-/träningpuls").

- **Arbets-/träningpuls:** Den puls du har när du tränar (% ifrån din maxpuls).

Bästa konditionsträningen (syreupptagningsträningen) får en 15åring med att träna någonstans mellan 140-180 slag/min. För att veta mer exakt behöver du veta din mjölksyratröskel.

120-140 slag/min (50-65% av max) kallas lågintensiv träning = mest fettförbränning, minst ca 45 min - 1 timmas träning krävs. Farten är ungefär motsvarande rask promenad.

140-180 slag/min (65-85% av max) = Optimal konditionsträning, minst ca 20 min träning krävs.

>180 slag/min (85-95% av max) = Mest kolhydratförbränning. Här tränar man ofta intervaller.

Hur kan jag mäta min kondition?

- Se om din vilopuls blir lägre efterhand du tränar
- Se om du kan springa en viss sträcka fortare med samma puls som när du började träna
- Yoyo-test
- Coopertest = Löpning på given sträcka där man utifrån din tid kan räkna ut din syreupptagningsförmåga.
- Ergometercykeltest = Du cyklar på en ergometercykel med en viss belastning och där man utifrån din puls kan räkna ut din syreupptagningsförmåga.



Akuta idrottsskador



På följande sätt skall du ta hand om en akut skada. 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.

Frågor och svar:

Är det säkert att använda anabola androgena steroider, AAS?

- Ja, det är säkert att föra in i landet, överläsa, framfylla, köpa, sälja, och innehå. Sedt med dopningsagen kan det vara en fråga.

Är anabola androgena steroider beroendeframkallande?

- Ja, det är inte bevisat att man blir fysiskt beroende av AAS, men på det psykiska och sociala planet vet man att ett beroende kan uppstå. Erfarenheter har man sett att AAS påverkar betrygghet och självmedvetandet i hjärnan.

Vilka preparat har minst biverkningar?

- Det finns inget sådant. Alla anabola androgena steroider skapar risk för biverkningar.

Kan man få potensproblem av anabola androgena steroider?

- Ja.

Får man det falska preparat?

- Ja, det är inte ovanligt. Det är svårt att veta om man har fått i sig tabletter och ampuller är de samma som står på ordinet.

Är det sant att man kan få HIV av AAS?

- Bara om man delar sprutor. HIV överförs genom blodet inte.

Finns det "tjätmedel"?

- Nej. Kapslar som tar AAS bort är omedelbart inaktiva.

Måste man äta kosttillskott?

- Nej. Muskelmassan är god för att tillgodogöra sig mat, kosttillskott kan innehålla olagliga substanser. Vid normal kosttillförsel behövs inga tillägg.

Sätt en fråga eller läs i Frågor & Svar på vår hemsida Dopingjouren.se

DET VERKLIGA PRISET FÖR DOPNING.



www.dopingjouren.se

EN MEDIKALISKSÄKT OCH ANABOLA ANDROGENA STEROIDER (AAS)

Fakta om doping.

Missbruk av anabola androgena steroider, AAS och andra hormonläkemedel ökar i samband.

Orsaker till missbruk.

Behov av att synas och att inte duga som man är, eller en vilja att öka sitt självförtroende genom större muskler. Bilden av virkighet respektive svårighet som syns i vårt samhälle handlar mycket om yta och styrka. Förväntningar kan göra att man tar snabba genvägar som innebär stora hälsorisker.

Kännetecknen.

Det kan vara svårt att upptäcka om någon missbrukar AAS. Svår skina och kraftig viktökning kan vara fysiska tecken. Humörsvängningar, aggressivitet och depression är vanliga psykiska tecken.

Vad gör jag om jag misstänker doping?

Det är viktigt att du skaffar dig så mycket information och kunskaper som möjligt. På Dopingjourens hemsida finns det mycket fakta att hämta. Dopingjouren.se. Prata med personen, men var beredd på en mängd bortförklaringar. Som alla missbrukare är den som tar AAS beredd att gå mycket långt för att dölja sitt missbruk. Alla med frågor angående doping kan ringa Dopingjouren anonymt för råd och stödsamtal.

Du kan rapportera hur du upplever din situation via formuläret Rapportera överklagningar på vår hemsida.

