

Återhämtning  
- hur och varför

Sunnanå Sportklubb



Västerbottens  
Idrottsförbund



---

Idrottsutbildarna

# Definition

”Återhämtning är en psyko-socio-fysiologisk process vars form och hastighet medvetet kan påverkas med syfte att återställa samtliga funktionsförmågor genom att eliminera alla former av trötthet i samband med en normalt fungerande och pågående träningsprocess.”



# Återhämtningens fysiologi i korthet:

- Återställning av kroppens energi förråd.
- Återställa vätske- och saltbalans.
- Säkerställande av hormonell uppbyggande, anabol miljö.
- Reducera muskelvärk och nedsatt rörlighet.

# Varför krävs återhämtning?



# Nervsystemet vid fysisk aktivitet

- Reglera frisättning av hormoner.
- Koordinera skelettmuskulaturens arbete.
- Fatta strategiska beslut.
- Informationshanteringen och de verkställande processerna kräver mycket energi. Ämnesomsättningen ökar.
- Om glukosnivån sjunker påverkas vårt beslutsfattande negativt, vår koncentration, inlärning, motorik och uthållighet vilket leder till nedsatt prestationsförmåga.



# Centraltrötthet vid fysisk aktivitet

- Låg glukosnivå i blodet.
- Låg syrenivå och hög koldioxidnivå.
- Högt pH
- Ansamling av nedbrytningsprodukter.
- Hög kroppstemperatur.
- Hör ansamling av Serotonin i hjärnan.

# Återhämtning av nervsystemet

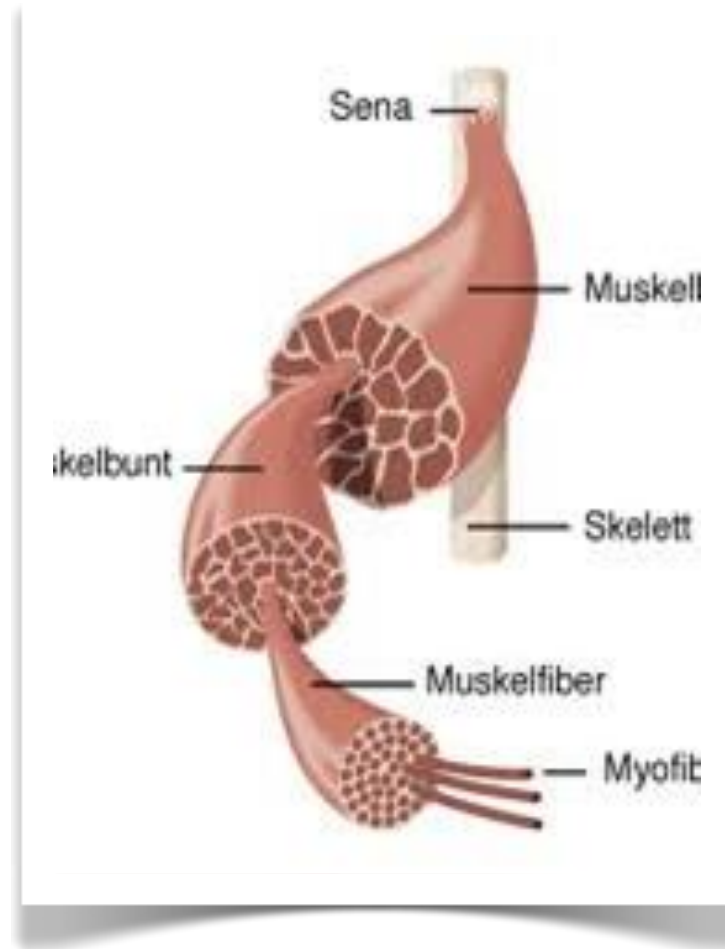
Återhämtning av nervsystemet efter träning och andra former av stress kräver sömn, vila och tillräckligt intag av vätska, kolhydrater och övriga näringsämnen.

Det viktiga är att hitta en återhämtningsform som du trivs bäst med!



# Skelettmuskulaturen vid fysisk aktivitet

All fysisk aktivitet är nedbrytande  
– det är vid vilan vi bygger upp!

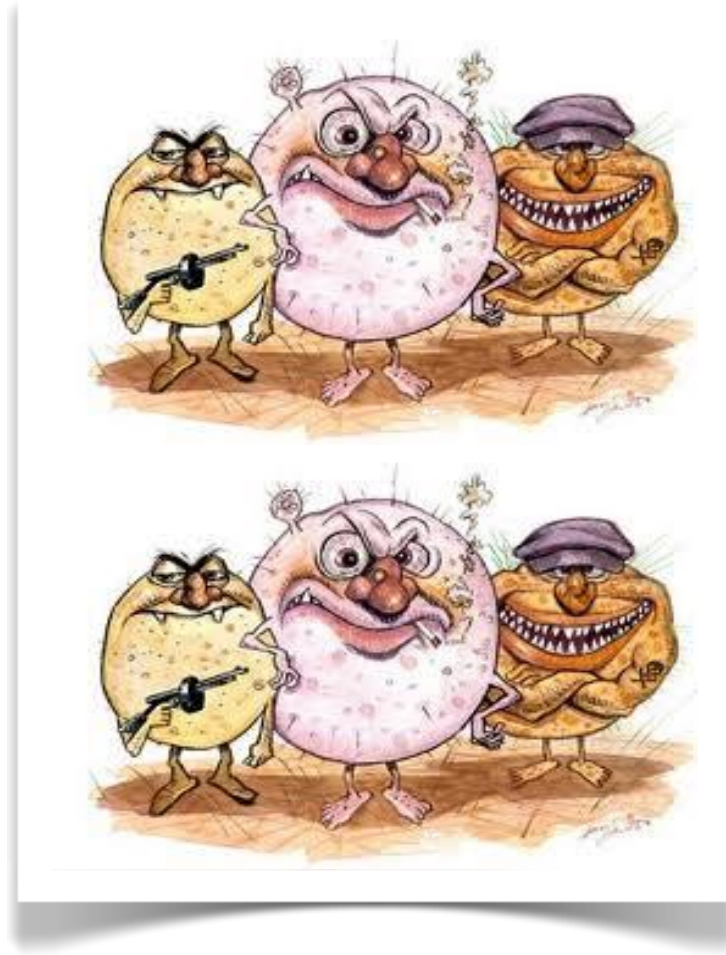




# Återhämtning av skelettmuskulaturen

- Återuppbyggnad av muskelglykogen.
- Återställning av vätske- och jonbalansen.
- Upprättande av uppbyggande miljö utanför och inne i muskelfibrerna.
- Reparation av skadade cellväggar och proteiner i muskelfibrerna.

# Immunförsvaret vid fysisk aktivitet



# Återhämtning av immunförsvaret

- Tillräckligt med bra sömn.
- Optimal näringstillförel.
- Harmoni och avslappning.
- Lätt träning och återhämtande träningsaktiviteter.
- Ta det lugnt och bara vara!

”Hård, väl planerad och genomförd träning, harmoni i tillvaron, bra sömn och kostintag är de fyra främsta påverkbara faktorerna som är mest avgörande och begränsande för utvecklingen av arbetskapacitet vid elitträning.”

**100%**  
**REN HÅRDTRÄNING**

**100%**  
**REN HÅRDTRÄNING**

**TACK!**

**Anna Nyström**

[dindietist@hotmail.se](mailto:dindietist@hotmail.se)

070-595 45 89

**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  [sisuidrottsutbildarna.se](https://sisuidrottsutbildarna.se)