

För många tar tanken på träning slut i samma stund som anläggningen lämnas - sanningen är dock att det genomförda träningspasset endast är en del av kroppens anpassning till de mål som du satt upp.

Fysisk aktivitet bryter i själva verket ner muskler i kroppen och du är därför som svagast precis efter ett pass. Det som sedan bestämmer om du kommer tillbaka till ursprungsnivån, eller som de flesta önskar, en högre fysisk nivå, är hur du lägger upp din återhämtning. Så fort du slutat träna börjar kroppen bygga upp de strukturer som skadats under träningen och en stor del av återhämtningen sker genom att äta och dricka ordentligt liksom att sova.



??? MÅL ???

Stark
Smidig
Snabb
Uthållig
Smart
Snygg

.....

?????

Sömn

Varför ska vi sova?

- Muskelavslappning / avspänning
- Uppbyggnad / reparation
 - Ökad insöndring av anabola (=tillväxthormon)
 - Ökat omhändertagande av protein (=byggstenar)
 - Ökad insöndring av Parathormon (bisköldkörteln) som främjar kalciumupptag – bra för skelettet
 - Förbättrat immunförsvar
 - Återuppbyggnad av synapser L/T ökat minne, ökad inläring, bättre reglering av temp. och blodtryck, ökad kreativitet
 - Gamla celler byts ut
- Ökad förbränning

Dina muskler växer inte under träningen, dom växer när du sover. När du sover kan kroppen i lugn och ro bygga upp dina muskler, syresätta kroppen och ta hand om alla slaggprodukterna.

Som ungdom behöver man ca **9-10 timmars** sömn per natt, medan en medelålders individ behöver ca **7-8 timmar** per natt. Individer som tränar väldigt hårt och mycket behöver mer sömn. Om man inte uppfyller sömnrekommendationerna på natten kan man sova ca **1 timma** på eftermiddagen.

Sömn är en spontanaktivitet som inte går att tvinga fram – men vi kan skapa förutsättningar
Attityd / inställning / förväntan har stor betydelse.

"Jag kommer aldrig att somna" leder till sämre förutsättning att somna

- Sov regelbundna tider.
Om en sen kväll / fest = jet-lag. Gå ändå upp på morgonen – ta istället em-vila
- Träna på att slappna av. Det spelar ingen roll om det är muskelavslappning eller mental avslappning.
- Avsluta dagen minst en timme innan läggdags.
- Problem / planering tas i ett annat rum på dagtid.
- Ingen TV, dator eller andra aktivitetshöjande föremål i sovrummet.
- Gå upp om du inte somnat inom 15-30 minuter. Läs en bok, lyssna på musik, skriv.....
- Främja sovmiljön – skön säng, frisk luft, mörker, ljudfritt
- Undvik te, kaffe, alkohol, tobak
- Motionera under dagen – dock inte sista timmarna innan läggdags
- Gör något roligt under dagen – mental aktivitet
- Lägg dig inte hungrig

Drick rätt före, under och efter träning!

Vätskans funktioner i kroppen

- Transporterar, i form av blod, syre, hormoner och näringsämnen till kroppens vävnader samt överskotts- och slaggprodukter från celler till njurar och levern.
- Utgör 60-70 % av kroppsvikten.
- Fungerar som stötdämpare i t.ex. ryggraden och hjärnan samt som smörjmedel i leder och vävnader.
- Reglerar kroppstemperaturen - svettning vid överhettning.
- Deltar i de flesta av kroppens funktioner.

Vätskeintag innan träning

Målsättningen med vätskepåfyllning före träning är att fylla upp vätskeförråden för att undvika uttorkning under träningspasset, vilket kan leda till att kroppens prestationsförmåga minskar.

Vätskeintag under träning

Under träning bör man dricka var 10-20 minut.

Varför dricka under träning?

- Man förhindrar överhettning. Överhettning gör att kemiska reaktioner, som t ex muskelsammandragningar, fungerar sämre i kroppen.
- Man minskar svettningen, vilket sparar elektrolyter. Detta minskar i sin tur risk för krampkänning.
- Man minimerar glykogentömningen, vilket gör att du orkar hålla ett högre tempo under längre tid.

Vätskeintag efter träning

Efter träning fortsätter kroppen att förbruka mer vatten än vanligt.

Varför vätska efter träning?

- Återställa vätskebalansen
- Återställa elektrolytbalansen (natrium)
- Stimulera uppbyggnadsfasen

Ät rätt före, (under) och efter träning!

Rätt mat vid rätt tidpunkt ger dig snabbare återhämtning, mindre ömhet och massor av energi.

Före träning

Vad som är bra att tänka på i samband med träning är att inte äta en stor mängd mat som innehåller livsmedel och näringsämnen som tar lång tid att bryta ner, för nära inpå ett pass. Då sjunker blodsockret på grund av att mycket energi går åt till att bryta ner maten och då blir man väldigt trött och orkar helt enkelt inte träna på en nivå med hög belastning och högt tempo.

En annan nackdel med att äta för nära inpå ett pass är att en stor del av kroppens blod är samlat kring buken, vilket gör det svårt att få blod ut till musklerna. Utan blod i musklerna arbetar musklerna sämre. Större måltid (lunch, middag) bör ätas senast tre-fyra timmar innan träning.

Däremot är det bra med ett lättsmält mellanmål med fokus på kolhydrater, ½-1 timme innan träningspasset.

Tips – mjölkprodukter, frukt

Under träning

Kroppen är inte inställd på matspjälkning under fysisk aktivitet - då stängs tarmarbetet av.

Efter träning

Det är viktigt att förse kroppen med nya näringsämnen så snart som möjligt efter ett träningspass. Bäst är det inom den första halvtimmen - då står alla kroppens portar öppna och är redo att ta emot näring

Återhämningsmål bör bestå av kolhydrater och protein för att få ut bästa möjliga resultat av träningen.

Tips – mjölkprodukter, smörgås med pålägg, frukt

Inom 2 h efter träning bör man sedan äta en bra sammansatt måltid (lunch, middag). Har man tränat med mycket hög intensitet, är det inte fel att salta i maten för att återställa salt-vattenbalansen och för att behålla vätskan i kroppen.

Ägg

Ägg ger dig krafter att träna längre samt ger mer muskelstyrka, kraft och energi. Ägg är rika på aminosyran leucin, som är avgörande för musklernas omsättning av energi och förmåga att återhämta sig. Därför är ett ägg eller två till frukost perfekt bränsle för din träning.

Bananer

Naturliga kolhydrater gynnar dig på flest sätt.

Bananer är en naturlig källa till kolhydrater och innehåller näringsämnen som till exempel kalium, något som musklerna förlorar under träning. De innehåller också antioxidanter som hjälper till att minska skador på musklerna under och efter träning.

Mjök/fil/yoghurt

Innehåller en bra blandning av kolhydrater, protein och vitaminer

FÖR ATT NÅ MINA MÅL

- Sov
 - tillräckligt
 - varva ner
- Drink
 - före, under och efter träning
- Ät
 - regelbundet, lagom och på rätt tid
- Uppvärmning
- Konditionsträning
- Teknikträning
- Stretching