

## TRÄNING & SJUKDOM

*Träning är nyttigt för kropp och själ (de som tränar flera dagar i veckan är den grupp som oftast håller sig friska) men inte alltid. Tränar du vid sjukdom kan du tvärtom bli ännu sjukare och det kan ta längre tid för dig att bli frisk.*

Vanliga förkylningsvirus som yttrar sig genom feber, hosta och halsont kan vid ansträngning ge hjärtmuskelinflammation och problem med njurarna. Störst risk löper du i början av infektionen och risken ökar ju större infektionen är.

Börja träna när infektionskänslan försvunnit. Tänk på "halsgränsen": Infektioner ovanför halsen som snuva och nysningar är ofarliga medan hosta, halsont, feber och muskelvärk innebär att man **inte** ska träna.

*Du ska vara helt frisk innan du tränar hårt efter en rejäl förkylning.*

Mät din puls! Går den upp mer än vanligt vid fysisk aktivitet eller om det tar längre tid än vanligt för den att gå ner är det ett tecken på att du ska ta det lugnt.

*En promenad, teknikträning eller ett lätt styrkepass är aktiviteter som funkar bra vid lättare förkylning.*

### Tips för att förebygga förkylning:

Vila för att ge immunförsvaret energi att bekämpa förkylningen.

Lätt motion, som promenad, piggar upp immuncellerna.

Förkylningar är mycket smittsamma. Tvätta händerna ofta!

Skölj näsan med koksaltlösning för att rensa bort virus ur slemhinnan.

Probiotika, nyttiga bakterier som finns bland annat i fil, yoghurt och syrade grönsaker sätter fart på immunförsvaret som arbetar hårdare då det tror att bakterierna är fiender som måste bekämpas.

Frukt, grönsaker och grönt té innehåller antioxidanter som tar hand om överskottet av fria radikaler som annars kan skada kroppens celler.

### Undvik att smitta andra. Stanna hemma om du är sjuk!



*/Mia Berglund, lagledare UBR*