



Alex Björn Ulrica Daniel

Hej!
Har du frågor om hälsa, träning, kost/diet eller är det något annat som du undrar över, maila in dina frågor på:
alexander@sportguiden.com

p.t-sidan

Svar till Karin Magnusson

Hej Karin!

Kul att du utbildar dig till dietist och att du är uppmärksam på vad som skrivs! Varför killen har 1 800 kcal mer, är att han väger 20 kg mer än tjejen. Dessutom var detta nummer anpassat för killar som drar igång med sin fotbollssäsong därav skillnaden mellan de båda. Självklart håller vi med om att tjejens kaloriintag är för lågt, men 90% av de dietfrågor vi får är från tjejer som vill tappa fettprocent. Men man kan inte skriva dieter för alla olika personer. Därför har vi valt att anpassa dieten för de läsare som vill gå ned i vikt.

Tack för att du kom in med din notis.
Med vänlig hälsning

Alex/Daniel
- Personliga Tränare

Hej Alexander!

Jag har precis börjat träna fotboll igen efter ett uppehåll på 5-6 år.

Att jag är otränad råder det ingen tvekan om, men nu när jag har börjat få upp konditionen och bollsinnet så har mina lår börjat kränga ordentligt.

Det är framsidorna på låren som galler, jag får en otrolig smärta som gör att jag blir tvungen att vila 1-2 veckor. När jag sedan börjar träna igen så räcker det med ett skott för att skadan ska återkomma. Det gör så ont att jag knappt kan gå upprätt. Det är alltså ingen traditionell träningsvärk, utan mer som en bristning eller blödning skulle jag tippa på.

Vi har alltid uppvärmning och brukar även avsluta träningen med att stretcha. Det brukar jag dock vara slarvig med. Nu undrar jag hur jag ska förebygga skadan för att den ej skall återuppträda, så jag kan börja träna som vanligt. Jag har fått råd att linda låren med gasbindor och tigerbalsam för att låren ska vara varma, även vulcanskydd har jag hört ska vara bra.

Vore mycket tacksam för svar.

MVH Marcus

Hej Marcus.

Har läst ditt brev och det låter som en bristning eller blödning.

Som du har skrivit till mig har du haft ett långt uppehåll ifrån fotbollen. Precis som alla andra bara kört på. Men det skulle vara bra om du eventuellt gjorde ett par ultraljudsbehandlingar för att påbörja läkandet av skadan. Jag uppskattar att det tar ca 6-12 veckors rehabiliteringstid på dessa skador.

Mina rekommendationer är följande:

1. Lägg in styrketräning där du tränar framsida lår och baksida för att stärka muskulaturen.
2. Börja med låga vikter och fler reps.
3. Börja att stretcha ordentligt efter varje pass.

När du tränar skall du undvika snabba ruscher och explosivitetens träning annars är risken att du slår upp skadan igen.
Lycka till och kom ihåg små steg innan du drar på för fullt.

Alex

Ät rätt & mycket för att bli smal & stark

Allt för många äter på ett sådant sätt att de blir feta, undernärda och kraftlösa. I denna artikel kommer jag att diskutera hur man hanterar detta.

Vad är kosten till för?

Vår kost skall ge energi till aktiviteter och dels material för att bygga upp och underhålla kroppen. Det vill säga - vi behöver energi och näringsämnen. För att bibehålla vår kroppssammansättning måste det finnas en balans mellan tillförd och förbrukad energi.

Vilka energikällor finns i kosten?

Fett, protein och kolhydrater utgör basen i vår näring. De kan alla användas som energikällor men de fungerar på lite olika sätt.

Dagens kunskap dikterar att vi försöker fördela energiintaget från dessa näringsämnen som: 15% från proteiner, 50-60% från kolhydrater samt högst 25-35% från fett.

I kosten finns även nutritionellt viktiga beståndsdelar som vitaminer och mineraler.

De är fördelade på ett sådant sätt i normal kost att en kraftig sänkning av det totala intaget av kost (bantning, fasta) ger stor risk för att underskrida den minsta rekommenderade mängden av dessa ämnen. Vi har idag en kost som är allt energirikare (fetare och sötare) men samtidigt mer näringsfattig. Fett är det energirikaste näringsämnet per viktsenhet. Ca 25% av vårt fettintag kommer från mejeriprodukter; ost,



mjölk etc. 1/3 kommer från matolja och ytterligare 1/3 från kött, fisk och ägg. Du kan lagra fett överallt på kroppen, som underhudsfett eller kring de inre organen. Det fett som lagras kring de inre organen är det som är farligast ur hälsosynpunkt. Om du vill veta hur farligt fet du egentligen är kan du lära dig att mäta midja/stusskvoten: Mät midjan där den är som

smalast mät sedan stussen där den är som bredast. Dividera midjemättet med stussmättet. Så länge kvoten är 0,8 eller mindre så är du inte farligt fet. Kvinnor har helt andra upplagrings-

ställen (lår, höfter och bröst) än män (buk) och de mår dessutom bra med högre procent kroppsfett än män gör. Det är naturligt eftersom en kvinna skall ha energireserver som skall räcka till att föda ett barn. Männens å andra sidan gynnas utvecklingshistoriskt av mindre kroppsfett vilket gör honom lättare och därigenom till en bättre jägare.

Normalt kroppsfett för en man är 10-15% och för en kvinna 20-25%. Fett har energimässigt den nackdelen att det behövs stora mängder syre för att det skall kunna användas som bränsle. Under mycket hårt arbete orkar inte hjärtat leverera tillräckligt med syre till de arbetande musklerna. Det betyder att de lätt tillgängliga kolhydraterna måste användas till större del.

Fettdepåerna är så stora att även en smal individ har energi lagrat i dem som räcker till mer än 10 veckors svält! Kolhydrater är ett gemensamt namn för socker, stärkelse och kostfibrer.

Vi hittar kolhydrater i bl a livsmedel som: pasta, ris, potatis, bönor, müsli, bröd och frukt.

Fånga dagen och finn formen!

Vår yttre miljö och samhället vi lever i idag har en stark påverkan på oss människor och vår ökade välfärd har fått många av oss att ändra livsstil. Vi äter mer eller inget alls, stressar eller är passiva samt slarvar med sömn, vila och träning. Allt tycks ha gått mot ytterligheterna där varje pol uppbringrar en egen värld. Faktum är att de flesta av oss har en stillasittande vardag med hög mental stress, vilket innebär att vi efter vår arbets-, eller studiedag, känner oss kraftlösa och orkar inte träna eller tänka på kosten. Vi vill bara hem och sätta oss i TV-soffan.

För att ta steget till en förändring gäller det att först rannsaka sig själv. Hur lever jag? Vad äter jag? Hur mår jag? Gillar jag mig själv? Vad drömmer jag om och vilka är mina mål i livet? Det är av yttersta vikt när man strävar efter ökat välmående att ha i åtanke att det är de små förändringarna i vardagen som kommer inbringa de största resultaten på lång sikt. Vi söker ofta efter de stora svaren och de snabba resultaten. Olyckligtvis kommer det aldrig att inträffa.

Jag kan dock med all säkerhet säga att du själv kan öka välmäendet med små medel och se tydliga resultat på kort tid. Försök att hitta 20 av dygnets 1 440 minuter varje dag.

Spendera dessa minuter på att t ex träna, fika, ta en lunchpromenad, köp en liten present till dig själv eller åk hem efter jobbet, tänd ett ljus, sätt på favoritkivan och läs en tidning. Att ge sig själv tid skapar energi som man sedan kan vidareutveckla på olika sätt.

Låt ibland dessa 20 minuter ibland bli en timme och träna lite längre en dag och gå och se en bio en annan. Se det som att du belönar dig själv, inte som en ursäkt för något annat och prioritera dessa lika högt som viktiga möten.

Ingenting påverkar oss så starkt som våra tankar och idéer. All fysisk aktivitet startar först som en tanke, en signal, från hjärnan ut i kroppen. Dessa signalers karaktär kan vi påverka genom att börja träna vårt sinne. Mentalt fokus påverkar dessa signaler och förebygger och motverkar stress, främjar personlig utveckling, förbättrar hälsan samt höjer livskvaliteten. Mental träning handlar om att anstränga sig utan att praktisera ansträngningslöshet. Genom mental träning inträffar det paradoxala att man med mindre ansträngning kan utträtta mer. Återhämningsperioderna lindrar stresssymptom och ger tillfälle till psykisk och fysisk uppladdning samt en öppenhet för positiva budskap.

Det gör det möjligt för kropp och själ att orka med de ständigt växlande förändringar och utmaningar som tillvaron inrymmer. Bortser vi från detta är grunden lagd för stresssymptom som högt blodtryck, illamående, magbesvär, låg självkänsla, nedstämdhet, relationsproblem samt försämrade prestationsförmåga. Människan styrs av tankeföreställningar som finns i det undermedvetna, vilket inte kan skilja mellan verklighet och fantasi på det vi faktiskt upplevt eller bara tänkt.

I avslappnat tillstånd kan vi få kontakt med vårt undermedvetna och då förändra våra tankar, känslor och beteenden genom att förmedla positiva budskap till det undermedvetna. Mental träning i kombination med fysisk aktivitet innebär en förbättrad hälsa, mer kraft och energi. Ge dig själv en månad. Sätt upp ett mål (t ex att gå ner ett kilo eller öka fyra kilo i bänkpress).

Härintill finner du flera tips om hur du kan nå dina mål med små medel. Kanske hittar ett som passar just dig!

1. Våga leva i nuet och börja se möjligheter istället för hinder. Ge en positiv tanke till varje negativ.

2. Förändring behöver inte vara drastisk. Bygg styrka, disciplin och välmående på samma sätt som du bygger ett sandslott. Alla korn är en del av en helhet. Låt det vara en process. Och börja idag.

3. Skriv ner dina drömmar, mål och ambitioner på ett papper. Stryk de omöjliga och sortera ut de realistiska. Se sedan till dig själv och dina förutsättningar. Vill du gå ner i vikt - börja smått (sluta med smör på mackan. Vill du bli mer vältränad, se över din träning och kosthållning och analysera den. Träna och åter jag allsidigt? Tycker jag att det är roligt att träna eller känner jag det som ett krav? Ta hjälp av en personlig tränare. Vill du stressa av - ha levande ljus i hemmet, lyssna på lugn musik, eller lär dig att meditera. Skriv sedan ett kontrakt med dig själv som du skriver under och sätter på anslagstavlan eller badrumspegeln.

4. Jämför bara med dig själv och ingen annan. Låt din kropp vara din bästa vän och se det som att ni arbetar tillsammans för att det önskade målet. För en inre dialog med dig själv. Ingen tycker att du är konstig (för de hör det ju inte).

5. Ge dig själv en hobby och följ upp intressen.

6. Prova dig fram bland olika träningsformer tills du finner den som passar dig. Ge inte upp! Öka din kostkunskap genom att ställa frågor till kunniga, gå på öppna föreläsningar eller låna böcker på biblioteket och håll ögon och öron öppna.

7. Du är inte ensam!

Lycka till!
/Ulrica

HÄLSA ÄR ETT TILLSTÅND AV ULTIMALT FYSISKT, MENTALT OCH SOCIALT VÄLMÅENDE OCH INTE BARA AVSAKNADEN AV SJUKDOMAR OCH ÄLDERDOMSSVAGHET - VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONENS DEFINITION

Fortsättning följer i nästa nummer av Sportguiden!
Hälsningar Björn

kroppen del 1