



## BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

# SÖNDERVILAD

**D**e flesta av svenskar jobbar idag i vad man kan kalla "kontorsarbeten" det vill säga att man utför lättare arbetsuppgifter, huvudsakligen sittande på ett monotont och ständigt upprepande sätt som exempelvis datorarbete. Vi ser idag att över 85% av alla anmälda arbetsskador sitter i muskel och skelett apparaten och huvudsakligen i överkropp – nacke - armar. Vi kallar detta felaktigt för förslitning eller överbelastningsskador men det borde kallas för söndervilningsskador! Människans kropp är fantastisk som anpassar sig genom att bli starkare, hållbarare och orkar mer när den utsätts för överbelastning men...den är gjord för varierande tung belastning inte för att upprepa lättare statiskt betonande arbetsuppgifter.

Att sitta kutryggig framför datorn med spända axlar och hålla underarmarna upplyfta över tangentbordet är en sådan uppgift. Du sliter på kroppen men ger inga signaler till uppbyggnad. Det spända långvariga läget ger en avstängning av normal cirkulation, den låga muskelanspänningen ger ingen stimulans till starkare muskler, den låga arbetsintensitet ger ingen stimulans till bättre ork eller högre förbränning. Att vi idag ser så många med ont i rygg, axlar, nacke, armbågar och knän är en konsekvens av detta!

Vetenskapen har sedan länge bevisat att vi regelbundet behöver stimulera och överbelasta kroppens rörelseapparat (muskler, skelett och stödjevävnad) samt dess motor (hjärta, lungor och blodkärl). Helst en halv-

timme om dagen för att minska riskerna för "förslitning"

Jag har länge väntat på att samhällets beslutstagare som definitivt har denna information tillgänglig skall förstå att fysisk aktivering på bred front skall ingå i alla "kontorsarbeten" – på detta skulle samhället spara miljarder och samtidigt ge sina medborgare bättre hälsa och livskvalitet. Medan konditions delen är överkomlig för de flesta men styrketräningen är svår och omgärdad av en massa "tyckande" som saknar vetenskaplig bas. Låt oss alltså gå igenom förutsättningarna för ett framgångsrikt gympass. Har du lite tid och är uttråkad av styrketräning - gå på gym en halv timme i veckan!

### Träningsråd:

1. Fokusera på att utveckla, inte demonstrera, din styrka. Försöker man imponera på andra snarare än att trötta ut sina muskler blir träningsframgången oftast klen.
2. Stärk de muskler du har tänkt att stärka. När du sätter ihop ditt styrketräningsprogram – tänk på att välja rörelser som specifikt engagerar de muskler du vill utveckla.
3. Kontrollera hastigheten i dina träningsrörelser. Med långsamma kontrollerade rörelser ökar träningseffekten väsentligt samtidigt som skaderisken sänks.
4. Arbeta med fullt rörelseomfång. För att bibehålla muskelns naturliga elasticitet och ledens rörelseomfång är det viktigt att hela rörelseomfånget tas ut.
5. Träna motstående muskler (agonister och antagonister). Muskler arbetar alltid i mot-

verkande par. För balans, ledstabilitet och full styrkeutveckling skall du belasta musklerna på bägge sidor om en led (armens böj och sträck-muskler).

6. Andas fritt genom hela rörelsen. Håller du andan ökar blodtrycket med risk för yrsel eller i värsta fall medvetslöshet. Försök att istället synkronisera andningen med rörelsens sammandragande och sträckande fas.
  7. Använd en tillräcklig hög intensitet vid träning. Använder du en belastning som ligger under 80% av din maximala förmåga kommer träningsresultatet att bli avsevärt sämre. Framför allt tjejer använder för låga belastningar med sämre träningsresultat som följd.
  8. Låt muskeln hinna återhämta sig mellan träningspassen. Låt musklerna du tränat återhämta sig mellan 48 till 90 timmar (beroende av intensiteten i din träning) mellan träningspassen så får du bäst tränings effekt.
  9. Öka träningstygnd och träningsmängd successivt. Träningen skall vara progressiv (ökande belastning) men samtidigt får ökningen inte ske fortare än att kroppen hinner svara och bli starkare
  10. Träna med hög grad av strikthet i rörelserna. Bara ett sätt att utföra en rörelse är optimalt – när du kan den rätta tekniken och tempot skall du hålla dig till detta. Följ gärna dessa råd så kommer du att få god tränings effekt med liten skaderisk, fettförbränning och muskeltonus ökar. Träna för att slippa bli utsliten, för att öka din livskvalitet.
- Söndervilad – nej tack!

**Carpe diem!**