

TRÄNA MINDRE!

De flesta tränar ingenting alls, några få är träningsnarkomaner men allt fler tränar motvilligt men med insikten att det ger dem bättre hälsa och livskvalitet. Den sistnämnda gruppen växer glädjande nog sig större och större men tränar dom rätt?

Du vet att fysisk aktivitet är den viktigaste förbättrande och förebyggande förändringen som vi kan göra. Vet vi då egentligen vilken aktivitet som är bäst? Du har stått där och hört hur aerobicsinstruktören, spinninginstruktören, styrketräningens instruktören, quigonginstruktören och många andra så kallade specialister hävdar att deras träning är den bästa. Dina kompisar har framfört självsäkra åsikter i samma ämne och tidningarna säger än det ena än det andra. Hur är det då egentligen?

Går det att få ett tydligt svar? Jodå! Om du vet vad du vill lägga ner i tid och vilket resultat du vill ha så kan du få ett entydigt svar. Det är två fundamentalt skilda system som bör aktiveras relativt intensivt sammanlagt tre gånger i veckan under minst 30 minuter.

1. KONDITIONSSYSTEMET = hjärta, lungor och kärlsystem – det tar vi i en senare krönika

2. FUNKTIONSSYSTEMET (styrka) = muskler, leder, ligament och skelett.

FUNKTIONSSYSTEMET tränas när du belastar dina muskler kort men intensivt. Belastningen skall vara 80% av maximal kraft eller mer. Det har visat sig att funktionssystemet är mycket viktigt att underhålla.

Drygt 80% av alla anmälda arbetsskador sitter i nacke, skuldra eller rygg. Det vill säga, inte nog med att de sitter i funktionssystemet, de sitter i överkroppens muskler och leder. Med funktionsträning kan man såväl bota som förebygga denna typ av skador.

I en dansk studie av unga till medelålders kvinnor som arbetade med omsorg av äldre kunde man visa att träning eliminerade förslitningsskador. Man lät hälften av en 7 500 personer stor grupp träna intensiv styrka och konditionsträning under instruktörsledning sammanlagt 60 minuter i veckan under ett år. I den tränande gruppen försvann 90% av de så kallade förslitningsskadorna och sjukskrivningen sjönk med 30%.

Vill du ha mer argument?

Funktionsträning motverkar till den annars med åldern ökande muskelförlusten. Funktions-träning kan öka muskelmassan oavsett ålder och kön. Med den ökande muskelmassan följer en bättre ryggfunktion, minskad risk för tarm-

cancer ålderssockersjuka och bättre blodfetter. Mindre risk för ledförslitning och därtill hörande ledsmärta. Takten varmed du fysiskt åldras saktas av.

Med den ökande muskelmassan följer en ökad förbränning (fett). Efter en timmes löpning i hårt tempo tar det bara 20-30 minuter innan ämnesomsättningen är tillbaka på normalnivå. Efter en timmes intensiv styrketräning är ämnesomsättningen förhöjd i upptill ett dygn! Det är lätt att inse att funktionsträning är till för alla. Funktionsträning är dock inte lika enkel att genomföra som konditionsträning.

Du skall vara väl uppvärmd, utföra långsamma tungt belastade rörelser med rätt ledspel och rörelsemönster där muskeln belastas såväl vid sammandragning som vid förlängning. Styrketräning skall genomföras långsamt och kontrollerat, den består av 3 faser

1. Muskeln drar ihop sig (koncentrisk eller positiv fas)
2. Muskeln håller sig i fullt sammandraget läge under spänning (statisk fas)
3. Muskeln förlängs under belastning (excentrisk eller negativ fas)

Sedan mer än 20 år tillbaka har forskarna haft klart för sig att den excentriska fasen är viktig för såväl styrkeutvecklingen som framför allt för den stärkande effekten på skelett, leder, ligament och brosk. Dessutom orkar muskeln ca 40% tyngre belastning i den negativa fasen och utnyttjar man detta kan träningen göras betydligt mer produktiv! Ideellt skall förhållandet tidsmässigt mellan dessa faser vara 3-1-5 (3 sek positivt s -1 sek statiskt- 5sekunder negativt). I många år har rehabiliteringsspecialister inom läkeri och sjukgymnastik använd extra negativ belastning för att snabba upp och förbättra rehabiliteringen av skador men det har alltid krävt en aktiv insats från terapeuten som antingen assisterar med extra belastning negativt eller hjälp med belastningen i den positiva fasen. I en världsunik svensk uppfinning (X-force) har man tagit fram en maskin som helt omärkligt kan öka den negativa belastningen mekaniskt med just 40%. . Du kan här träna kortare med tid med större effekt – kolla in den på Youtube (x-force+IHRSA).

Snart kommer du kunna träna mindre – men intensivare och effektivare

Prutar du på något av ovanstående uteblir eller minskas effekten samtidigt som skaderisken ökar.

Med mer än 30 år som forskare och lärare i träningsfysiologi och idrottsmedicin kan jag kon-

statera att väldigt få verkar ha förstått eller tillämpat ovanstående regler.

De flesta killarlyfter tungt men snabbt och ryckigt med okontrollerade rörelser och i fel rörelsebanor. Träningseffekten blir suboptimal och skaderisken ökar. Många tjejer använder för lätta vikter och utför för många repetitioner! Detta leder endast till ökad förbränning och förslitningsrisk. Vi vet från seriös forskning att belastningen skall varaså hög att du endast orkar genomföra 8 -12 repetitioner, men du skall försöka att göra 13 st!

Du ska mentalt satsa på att ett set blir maximalt. Du bör hålla dig till övningar som engagerar flera muskler samtidigt sått du kan genomföra ditt träningspass på högst en timme.

Du bör inte vila för länge, max 1-2 min, mellan olika övningar för det minskar intensiteten i din träning. Det spelar mindre roll om du tränar i maskiner, med fria vikter eller kombinerar de bägge. Många uppställningar har gjorts för att utreda om det ena skulle vara bättre än det andra men ingen signifikant skillnad har kunna visas.

Gruppträningsformer typ bodypump, bodybalance etc ger styrkeförbättring men med en avsevärt lägre effektivitet än den rena styrketräningen ger. Ytterligare en fördel med ren styrketräning är att den kan riktas så att man kan förstärka en specifik del i muskel- och skelettapparaten.

Sammanfattningsvis är det smart oavsett ålder och kön att lägga 30 minuter minst 3 gånger i veckan på aktivitet.

Än smartare är du om du använder minst en av dessa 30 minuters perioder till intensiv och kontrollerad styrketräning som innehåller en ökad negativ belastning.

Carpe diem



Leg läkare Björn Alber
Specialist i Idrottsmedicin och Träningsfysiologi
www.genesishealth.se