

Hälsa, kondition och muskelstyrka

- En introduktion



Roger Sundin och Christoffer Westlund, S:t Olof skola, 2015

Hälsa

Vad är hälsa?

“Äta litet, dricka vatten, roligt sällskap, sömn om natten
Käckt arbeta, lägligt bo, stillhet någon stund på dagen
- det ä lagen för min hälsa och min ro”

Olof von Dalin 1708-1763

Det Olof von Dalin pratade om i början av 1700-talet kan man använda sig av i dagens samhälle. Hälsa är inte bara att träna som en tok och äta ångkokt broccoli. Det handlar om en helhet. Det finns både psykisk och fysisk hälsa. Varje person har även en individuell plan för vad som är bra för just deras hälsa. Vi har olika intressen, gillar olika musikstilar och gillar olika maträtter. Det gäller därför att hitta sin egen väg för en god hälsa.

I kursplanen för idrott och hälsa går det att läsa att fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande (skolverket).

Redan i det gamla grekland talade man om hälsa. För att uppnå hälsa krävdes balans i kroppen. Men den mest refererade definitionen om hälsa skrev 1948 av WHO. "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom."(Psoriasisförbundet.se)



Utöver ohälsosamma vanor som bruk av alkohol och tobak är fysisk inaktivitet och andra åkommor relaterade till en stillasittande livsstil, högt blodtryck etc. de största riskfaktorerna till sjukdomsburden i Sverige (Socialstyrelsen 2009). Ökad ohälsa bland befolkningen medför också kostnader och ökad belastning på hälso- och sjukvården. Detta innebär att fysisk aktivitet kan förbättra välbefinnandet och livskvaliteten hos den enskilda individen samtidigt som det utgör en tillgång på samhällsnivå. (FYSS 2008).

Kondition

Vad är kondition?

Man brukar säga att kondition är kroppens förmåga att utföra ett långvarigt arbete. Det kallar man kort och gott för syreupptagningsförmåga. Kondition är alltså ett mått på hur bra kroppen

är på ta upp det syre som finns i luften man andas in. För att ta reda på din egen syreupptagningsförmåga har du fått möjlighet att göra ett så kallat "beep-test". Med hjälp av resultatet kan du räkna ut din syreupptagningsförmåga!

Pulsen som coach

Ett nyckelord när man pratar om konditionsträning är puls. Eftersom syret du får i dig när du andas ska transporteras ut till musklerna tar kroppen hjälp av blodet. Varje gång hjärtat slår (puls) skickas syresatt blod ut i kroppen.

Lär känna din puls

Innan du kan använda dig av pulsen som hjälpmedel i din träning måste du veta vad just din puls är i olika situationer. Enklast är det att använda sig av en pulsklocka, men har du inte tillgång till en kan du mäta pulsen manuellt. Sätt två fingrar mitt på strupen och flytta dem ungefär två centimeter ut åt sidan. Tryck med fingrarna och du kommer att hitta din puls. När du känner slagen ska du räkna dem under 15 sekunder och sedan multiplicera antalet slag med fyra. Då får du din puls som anges i antal slag per minut. Man brukar skilja på tre olika typer av puls:

Vilopuls

Det är den lägsta puls du har. Du mäter din vilopuls på morgonen när du vaknar eftersom du då är helt utvilad och ännu inte har börjat anstränga dig. När du lärt känna din vilopuls kan du

använda den som ett mått på hur din kondition är - generellt kan man säga att ju lägre vilopuls,

desto bättre kondition. Om du märker att din vilopuls plötsligt stiger kan det vara en indikation

på att du är på väg att bli sjuk eller ännu värre att du håller på att bli övertränad. Med hjälp av

konditionsträning kan du sänka din vilopuls. Är du normalt tränad har du ca 60 i vilopuls men tränar du mycket kommer den att vara lägre. Elitcyklister som anses ha bäst kondition kan ha en vilopuls på under 30 slag per minut.

Arbetspuls

All puls utom vilopuls är en form av arbetspuls. Den får du när du utför ett specifikt arbete, till exempel ett steptest. Det som sker är att när du börjar anstränga dig kommer pulsen att stiga.

Om du sedan fortsätter arbetet med samma intensitet kommer pulsen att sluta stiga - du har nått steady state vilket innebär att du har hittat din arbetspuls för just det arbetet. Du kan mäta

din kondition även med hjälp av arbetspulsen om du utför samma arbete med ca tio veckors mellanrum. Med hjälp av konditionsträning kan du sänka din arbetspuls.

Maxpuls

Som namnet säger är det här den maximala pulsen du har. En grundregel är att din maxpuls är 220 när du föds och sedan minskar den med ett slag per år. Om du är 15 år gammal är din maxpuls 220-15, alltså 205. Vill du veta mer exakt vad just din maxpuls är måste du göra ett maxpulstest. Du inleder med en ordentlig uppvärmning i ca 15 minuter för att sedan öka tempot varje minut i sex minuter. Därefter avslutar du med en spurt under en minut där du tar ut allt du orkar. Sedan mäter du pulsen! Du kommer inte att kunna "förbättra" din maxpuls med hjälp av konditionsträning men det finns forskning som säger att du genom att träna kan bromsa minskningen.

Styrka

En god muskelstyrka och balans är en förutsättning för god hållning, rörelseförmåga och lämplig ledbelastning. Då musklerna är starka orkar du med utmaningarna i vardagen och kan njuta av att röra på dig. Styrka behöver du då du ska resa dig från stolen, gå i trappor och i plötsliga situationer, till exempel om du halkar. En god balans behöver du för att hålla ställningen både då du står stilla och när du rör dig.

Utomhus behöver du balans eftersom den varierande terrängen gör det svårare att röra sig. Intresset för styrke- och balansträningens hälsofrämjande effekter har därför ökat. Det syns också i rekommendationerna för hälsomotion.

Styrkan och balansen försämras med åren, men kan med lämplig träning bevaras eller förbättras. Hos äldre personer är det extra viktigt med god muskelstyrka i benen och att balansen är så bra som möjligt. Styrke- och balansträning kombinerat med konditionsträning förbättrar både den fysiska och mentala hälsan. Många sjukdomar som t.ex. diabetes kan förebyggas eller lindras genom regelbunden styrketräning.

Enligt rekommendationerna för hälsomotion ska vuxna träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan åtminstone 20 minuter åt gången. Det är viktigt att vila mellan passen, eftersom styrkan utvecklas under vilan efter ansträngningen. Träningen ska innehålla övningar för kroppens stora muskelgrupper (armar, ben och bål). Varje övning ska bestå av 8–12 upprepningar i 2–3 set. Det är bra om motståndet är så pass stort att den sista upprepningen känns tung.

För att muskelstyrkan ska öka måste motståndet överstiga den dagliga belastningsnivån. I början kan det dock vara bra med mindre motstånd och flera upprepningar så att kroppen lär sig den nya övningen (folkhalsan.fi).

När du tränar upp din styrka kan du arbeta på olika sätt. De vanligaste begreppen är dynamiskt, statiskt, koncentriskt och excentriskt.

Dynamiskt = Musklerna är i rörelse
Statiskt = Musklerna är spända i ett stilla läge

Inom exempelvis utförsökning i skidor tränar man mycket statisk muskelträning så att kroppen orkar hålla vissa positioner under längre tid. En fotbollsspelare däremot tränar mer dynamiskt. Då kroppen hela tiden är i olika rörelser under en match.

Koncentriskt = Från viloläge till spänningsläge
Excentriskt = Från spänningsläge till viloläge

Muskeln är som starkast när vi tränar excentriskt. Du kan därför lägga på mer vikt när du tränar på detta sätt och minska när du tränar koncentriskt.

Referenser

Folkhälsan (2015) Vår verksamhet -må bra-motion och rörelse (Elektronisk resurs)

Psoriasisförbundet (Elektronisk resurs)

Statens folkhälsoinstitut (2006). Fysisk aktivitet och folkhälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2008). FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Sverige. Skolverket (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Elektronisk resurs). Stockholm: Skolverket.