

Träning ökar välbefinnandet

Text: Dr Maurice Westerlund

Fysisk aktivitet är bra för människokroppen. Hjärtat njuter av att få mera syresatt blod, psyket blir starkare och den sexuella förmågan ökar. Lilla magen blir inte förstoppad och man sover bättre.

Bara plus hela vägen. Från topp till tå. Kolla in vad som händer i detta fantastiska ”maskineri” när du ägnar dig åt regelbunden fysisk aktivitet.

Fysisk träning kan lindra depression, minskar stress och bidrar till att den som är utmattad återfår ork, livslust och självkänsla. Psyket blir helt enkelt starkare, prestationen ökar liksom lusten till sex.

Träning ger positiva effekter på blodfetter och kroppsfett. Det goda kolesterolet (HDL) ökar och det onda (LDL) minskar. Det i sin tur minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, åderförkalkning, slaganfall, högt blodtryck och diabetes.

Träningen påverkar cirkulationssystemets kapacitet med en ökad slagvolym, ökad blodvolym som leder till ökad syreupptagning. Det resulterar i bättre kondition och uthållighet.

Undvik värk

Träning ger större muskulär uthållighet, styrkan i kroppens vävnader ökar. Värk i axlarna förebyggs genom att man släpper ner armarna då och då, exempelvis i nedförsbackar.

Regelbunden fysisk aktivitet i rimlig dos påverkar immunsystemet positivt. I vissa fall har man sett en minskning av förkylningar med 25 %.

Muskelkraften och uthålligheten ökar och man bibehåller muskelvolymen. Stärker ligament, senor och brosk, mindre risk för belastningssjukdomar, benbrott, benskörhet, mindre ryggbesvär.

Öka orken

Lungkapaciteten ökar vilket ger mer ork.

Levern är, efter muskulaturen, det mest energislukande organet. Den är viktig för energiförbrukning och viktkontroll. Här lagras tvåtusen kilokalorier (kcal), kolhydrater, glykogen som musklerna måste ha när blodsockret börjar tryta. Efter en timmes löpning är allt förbrukat och kroppen använder mer protein och fett som bränsle.

Fysisk aktivitet påverkar mag- och tarmkanalens funktioner vilket leder till bättre ämnesomsättning och enligt ny forskning minskar risken för cancer. Man blir även mindre förstoppad. Tarmmotoriken minskar från tre till en rörelse per minut under ansträngning. Därför bör man dricka i små mängder med jämna mellanrum för att inte vätskan ska ligga kvar i magsäcken under loppet utan i stället bidra till prestationen. Man undviker skador och slitage genom att träna och springa i lämplig utrustning. Bra utprovade skor är viktiga. Promenera och jogga och du minskar risken för utmattning och skador.

MEDIKUS

FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

Kroppens eget smärtstillande njutningshormon frisätts vid fysisk ansträngning. Det kroppsegna hormonet endorfin, ger vällust, välbefinnande och mindre smärta.

Mannen består av 55 – 65 procent vätska, en kvinna 45 – 55 procent vätska.

Vätskeintaget är viktigt därför att sjuttiofem procent går åt till att kyla ner kroppen och tjugofem procent till muskelrörelserna. Vid kraftigt ökad fysisk ansträngning ökar kroppstemperaturen från trettiosju grader till trettioåtta. Vätskan förhindrar överhettning. Det leder annars till ökad hjärt- och andningfrekvens, uttorkning, oro, förvirring och slutligen medvetslöshet.

Vad händer med kroppen vid tecken på överträning?

Irritabilitet, störd nattsömn, ökad vilopuls, minskad prestationsförmåga, minskad aptit, viktninskning, fördröjd återhämtning efter träning, förlust av träningsmotivation, ökade skador och infektioner, minskad styrka, låg vilopuls och lågt blodsocker.

Gör så här:

Minska träningsdosen, sov mer, ät bättre och variera träningen.

Vilka kroppsliga symptom får man vid träningsvärk?

Man tror att det är mikroskopiska bristningar av själva muskelfibrerna som orsakar smärtan. Kroppen sänder ut smärtsignaler för att ge muskeln tid att anpassa sig och vila inför de nya påfrestningarna. Att springa nedför backar orsakar mer träningsvärk än att springa uppför.

Gör så här:

En ordentlig uppvärmning ökar cirkulationen och syretransporten till musklerna. På så sätt förebygger man träningsvärk. Är skadan redan ett faktum kan man påverka genom försiktig stretching.

Syreupptagningen är ett mått på konditionen. Den ska vara så hög som möjligt. Det är ett mått på blodets förmåga att leverera syre till hjärtat och de arbetande musklerna. Vid fysisk aktivitet förbättras syreupptagningen.

Mjölksyra är ett trötthetsämne som bildas när energin i muskeln frigörs. Den förgiftar muskeln då den inte får tillräckligt med syretillförsel och gör den stel och värkande. Man kan träna sig till att tåla mjölksyran bättre.

Är det någon skillnad på kvinnor och män? Har männen lättare rent fysiskt att klara kroppsliga påfrestningar?

Svar: Kvinnorna har i stort sett samma kroppsliga förutsättningar. Men man vet att kvinnor har 10-20 procent sämre syreupptagningsförmåga. Kvinnan har mindre blodvolym, färre röda blodkroppar i förhållande till kroppsstorlek. Däremot är kvinnans muskler, lungor och cirkulation samma som mannens.