

Motion och träning

Författare: *Mats-Erik (Masse) Bjerkefors*

Temablad nr. 2





Att våra kroppar är gjorda för rörelse är ingen nyhet. Genom att träna regelbundet kan vi behålla funktion och styrka och orka mer längre upp i åldrarna, vardagsaktiviteter går lättare att genomföra och vi får energi över till att göra nya saker – det gäller alla människor. Vi vet också att fysisk aktivitet, motion och träning ger en rad bevisade hälsoeffekter som minskad risk för folkhälsosjukdom som hjärt- /kärlsjukdom, högt blodtryck, åldersdiabetes och vissa former av cancer.

Träning ännu viktigare för personer med rörelsenedsättning

För dig med ryggmärgsskada, eller annan orsak till rörelsenedsättning, kan träning även ge andra mervärden såsom minskad smärta, stelhet och spasticitet, bättre balans, koordination och kroppshållning, bättre tarmfunktion, ökad lungfunktion, ökad styrka och uthållighet. Träning ger också ett starkare immunförsvar, bättre sömn och ökad självkänsla. På senare år har det även framkommit hur viktig träning är för hjärnan och vår mentala hälsa. Har du råd att låta bli?

Hur mycket ska man träna?

Rekommendationerna nedan avser träning utöver den fysiska aktivitet som man utför i vardagen. De baseras på internationellt erkända, vetenskapligt genomförda träningsstudier med vuxna personer med ryggmärgsskada.

Träningsrekommendationer

För att uppnå en bra och kraftfull träningseffekt med avseende på kondition och styrka krävs minst:
– Konditionsträning: 2 gånger/vecka i 20 minuter (medelhög – hög intensitet)
– Styrketräning: 2 gånger/vecka, 3 sets med övningar för varje större muskelgrupp (medelhög – hög intensitet)

För att även uppnå tydliga fördelar avseende hjärt -kärlhälsa rekommenderas:
– Ökning av konditionsträningen till 3 gånger/vecka i 30 minuter (medelhög – hög intensitet).

Rekommendationerna kan verka omfattande om man idag är en person som inte rör på sig alls, eller väldigt lite. Men idag vet man att lite träning är mycket bättre än ingen alls och de största hälsovinsterna gör den som, från att vara inaktiv och inte tränar något alls, kommer i gång med träning. För en person som redan tränar fyra pass per vecka däremot ger två träningspass till inte lika stor hälsovinst som för den som ökar sin träning från noll till två pass per vecka.

Att få in fysisk aktivitet och träning i vardagen

Varför man ska ägna sig åt träning finns det alltså hur många belägg som helst för. Men trots den vetskapen är det inte säkert att man får till det. Ett sätt att komma i gång är att börja med små aktiva rutiner i vardagen som efterhand kan bli fler och utökade.

Att börja med det lilla och sedan öka efterhand verkar vara det som fungerar bäst. Det vill säga att inte sitta och vänta på att motivationen ska infinna sig av sig självt! Ofta kan det bli tvärtom. Om man har stora mål och börjar träna hårt och kanske sedan blir sjuk, skadad eller inte lyckas hålla den höga ambitionsnivån är det lätt att man tappar sugen och slutar helt med träning.



”Ta alla chanser till träning!
Ställ bilen längst bort på parkeringen när du ska handla, be färdtjänstbussen släppa av dig på motsatta sidan köpcentret och tänk på att det ur träningssynpunkt. Det är bättre att göra en liten sak varje dag, än att göra en stor sak en gång i veckan. Träna på att vänligt men bestämt säga ’nej tack’ när hjälpsamma medmänniskor vill köra/ skjuta/ lyfta dig.”

Tips från en träningsvan person
med paraplegi sedan 51 år

Hur kan man göra träningen roligare?

Ett sätt att göra träningen roligare kan vara att träna i grupp med andra och dela upplevelsen med flera. Genom att träna med andra så kan grupptrycket också göra att du inte vill missa din träning. Så kolla i din närhet om det finns någon anpassad gruppträning att vara med på eller se om du kan dela din träning med vänner och familj.

Testa även gärna att träna säsongsanpassat. Då blir det mer variation och förutom att du får en allsidigare träning kan varje träningsform bli något som du förknippar till en speciell årstid att längta till. Det gör att det blir lättare att den träningen blir av. Lite samma tänk som att du kopplar mikrovanor till en rutin eller händelse under dagen. Prova till exempel att åka skridskokälke på vintern, paddla kajak på sommaren, köra armcykel när det är barmark, simma på sommaren och dela upp styrketräningen så att du gör den inomhus på vintern och utomhus på sommaren. Ta till exempel med dig gummibandet när du är ute och rullar/går och stanna längs vägen och gör dina styrkeövningar med gummibandet fäst runt en stolpe/träd.

Med tester kan du stärka din motivation

Ett annat sätt att göra träningen roligare och mer motiverande är att mäta sitt resultat och se om man kan överträffa det. Testa till exempel att räkna hur många tag du tar med rullstolen i en backe som du ofta passerar. Du kan räkna hur många tag du tar totalt i backen eller hur många du tar mellan två lyktstolpar. Notera antalet till exempel i mobilen och se om du kan slå ditt resultat efterhand. Om backen är lång och du är otränad så kan du träna på att ta färre stopp och pauser uppför backen. Genom att kunna se även små framsteg, är det lättare att motivationen för att fortsätta träna infinner sig.

Träningslära: Uppvärmning och nedvarvning

För att undvika skador bör du, oavsett vilken träningsform du väljer, starta varje träningspass med fem till tio minuters uppvärmning. Uppvärmningen gör att cirkulationen kommer i gång, kroppen förbereds på träningen genom att musklerna blir mer elastiska och att lederna smörjs. Försök att använda så stora muskelgrupper som möjligt för att också få fart på hjärtat. Exempel på hur du kan värma upp är luftboxning, att köra armcykel med ingen, eller låg belastning, att rulla rullstolen, eller om du kan använda benen, gå, cykla eller använda rodd- eller trampmaskin. Gör rörelserna lugnt och mjukt. När du motionerat klart kör du fem till tio minuters nedvarvning där du på samma sätt som i uppvärmningen jobbar med så stora muskelgrupper som möjligt, och med lågt tempo.



Ökning av belastning och fördelar med variation

När du vill öka träningsbelastningen kan du antingen öka antalet träningstillfällen per vecka, eller successivt öka längden på varje träningspass eller öka intensiteten i det du gör. Om du motionerar genom att köra rullstol kan du köra längre, fortare eller på ett mer omväxlande underlag. Om du motionerar genom att gå, kan du börja gå fortare, med större steg eller med stavar så att du även får med armarna i arbetet.

Träningseffekt och den nödvändiga vilan

All träningseffekt beror på ett fenomen som kallas superkompensation. Med det menas kroppens strävan att anpassa sig till de krav som ställs. Efter ett hårt fysiskt pass, styrka eller kondition, sker en anpassning så att kroppen ska klara av det ännu bättre nästa gång. Det sker i vila och därför är vilan viktig för att uppnå resultat i träningen. Men vilan kan vara så kallad aktiv vila. Du vilar ”aktivt” genom att göra en annan aktivitet, till exempel lätt konditionsträning i stället för styrketräning eller, om du kan, genom att växla mellan överkroppsträning och benträning.

Mat och dryck

Kom även ihåg att fylla på med energi både innan och efter träningen. Du bör gärna ha ätit en måltid 1,5 – 2 timmar före träningspasset. Alternativt att du äter något litet direkt före träningspasset, till exempel en frukt, så att du får energi och orkar med träningen. Glöm inte att dricka vatten, såväl före som efter passet och under passet, om det är ett långt träningspass

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

1.) Om du är nöjd med dina träningsvanor, skriv vad du gör och varför du tycker att de är bra?
Jag är nöjd med …….
Därför att …..

2.) Om du vill ändra på något när det gäller din träning: Vad vill du ändra och varför vill du ändra på det?
Vad vill du uppnå?
Jag vill göra följande ändringar: ……
Därför att …….

3.) Vad är det absolut minsta steget som du kan ta i önskad riktning mot dina mål? Exempelvis: lyfta dig två gånger rullstolen medan kaffet rinner igenom, göra en gummibandsövning när du lyssnar på din favoritpodd /favoritradioprogram eller något annat? Mitt minsta steg är att …….

Hemuppgift:

Träningsdagbok!
Om din målsättning är att komma i gång med träning så är det nu dags att skriva träningsdagbok. Anteckningar om träning kan du antingen göra i din Hälsoplan, i en kalender, i en vanlig anteckningsbok, med ett eget upplägg i din dator eller i din mobiltelefon. Det finns också en uppsjö av nedladdningsbara appar för träning och fysisk aktivitet varav flera är gratis.

Träningsdagboken kommer att följas upp i senare i kursen

Lästips:

Om motion och träning, sidorna 87 – 95, och styrka, och styrketräning och kondition och konditionsträning sidorna 104 - 129 i Livsstilsboken.