

Träning, rörelse & vikten av muskler



Kroppen är gjord för rörelse, men även om man tränar 1 timme om dagen så rör man sig endast 4% av veckans tillgängliga tid. Därför är det så viktigt att också tänka på att få till så mycket vardagsrörelse som möjligt. Det handlar t.ex. om att se till att gå minst 10 000 steg om dagen, att välja trapporna i stället för hissen och att ta flera korta rörelsepåuser under loppet av arbetsdagen (för den som mest sitter stilla framför datorn annars). En rörelsepåus kan vara så enkel som att göra 10 st knäböj, veva 20 gånger med armarna eller dansa lite till en favoritlåt. Se också till att försöka variera arbetsställningen: sitt, stå, sitt på pilatesboll, sitt på huk osv.

I videon pratar vi om hur viktigt det är med muskler. När vi blir äldre så minskar muskelmassan och därför är det än viktigare att träna för att bibehålla den. Musklerna är anti-aging, de är endokrina organ dvs. de utsöndrar viktiga ämnen bl.a. antiinflammatoriska ämnen när vi använder dem. Dessutom är det i musklerna som vi kan dumpa överskottsglukos vilket gör dem mycket viktiga för vår metabola hälsa och avgör hur mycket kolhydrater vi kan äta utan att få en negativ effekt.

Muskler byggs framförallt av två saker: träning och proteinintag. Därför är båda viktiga och det är därför vi genom den här kursen har förespråkat att äta minst 30 g protein till frukost, lunch och middag. När du får i dig 30 g (animaliskt) protein så når du tröskelvärdet 2,5 g av aminosyran leucin, som är den som framförallt triggar muskelsyntes i kroppen.

För att känna träningslust och har energin till att orka träna är det också viktigt att du äter dig mätt. Vi träffar så många kvinnor som försöker hålla igen på kalorierna, som äter salad till lunchen och som är förvånade över att de känner sig trötta och/eller inte får någon effekt av träningen. Din kropp behöver såklart tillräckligt med näring - det är A och O! (Men av rätt sort, och vad det är har vi pratat om i tidigare moduler.) Så se till att alltid äta dig mätt.

Viva
Vardag



Att hitta vad en hälsosam träningsbalans är för just dig är viktigt. En del tränar alldeles för hårt och en del rör sig alldeles för lite. Var ärlig och känn efter; tror du att du skulle må bra av att öka träningen lite, eller kanske öka vila och återhämtning eller att minska intensiteten lite? För att inte stressa kroppen för mycket (särskilt om livet i övrigt är väldigt intensivt och stressigt) så är det viktigt att hitta den här hälsosamma träningsbalansen. Tillräckligt med återhämtning och vila är också enormt viktigt. Det är ju under vila som uppbyggnad och reparation sker!

I videon berättar vi att vi använder en Oura-ring för att mäta antal steg och stillasittande. Men Oura-ringen är framförallt bra på att mäta stressen och hur väl man har hunnit återhämta sig, samt hur god sömn man har. Oura är alltså inte fokuserad i första hand på aktivitet, som många aktivitetsarmband är, utan den är framförallt fokuserad på hur väl man återhämtar sig och pallar med stressen i sitt liv. Så den är ett bra verktyg för att hitta den där balansen. Särskilt för dig som tycker det är svårt att veta om du bör träna mer eller om du behöver träna mindre. Du kan läsa mer om den på ouraring.com.

Vi har flera avsnitt i Hälsosnack om träning, till exempel:

190 Rör du dig enligt ditt DNA? med Lotta och Victoria

185 Kliv över tröskeln och börja spring med Lisa McRae

183 Så kommer du igång med träningen med Annika Sjö

179 Så räddar du ryggen i hemmakontoret med Rasmus Svärd

Veckans läxa: Gå minst 10 000 steg & gör någon form av medveten träning/rörelse varje dag!