

Återhämtning

Hässelby 19:e september 2015



Löpträning

”Träna för att orka träna för att orka tävla”

”Träna för att orka träna intensivt för att utveckla kapacitet för att prestera resultat”

HC Holmberg



Vad gör dig trött?

Vilka gånger är du trött?

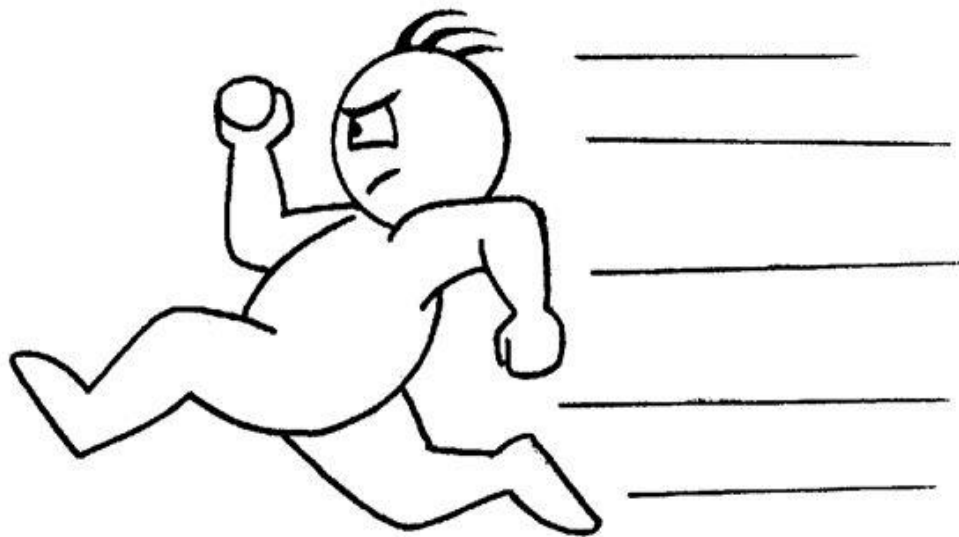
Vilka gånger är du inte trött?

Har du funderat på varför?

Hur kan du påverka?



Återhämtning –från vadå?



Kroppen är byggd för ett rörligt liv



Människokroppen konstruerades för många herrans år sen. På en tid då människan verkligen fick ligga i för att överleva. Den som inte var tillräckligt fysiskt stark hade inte en chans...

Kroppen byggdes för ett fysiskt ansträngande liv. Nuförtiden är det som bekant fysiskt sett betydligt lättare att leva.

Men människokroppen är av samma gamla modell. Se där den enkla förklaringen till varför man inte mår bra av ett alltför passivt liv.

Medicinen heter **motion**.



TQR, total quality recovery

Kost och dryck

Sömn och vila

Relaxa sinnet

Aktiv återhämtning

Positiva emotioner



Kost



Vanlig mat

45-60% kolhydrater, varav max 10% från socker

25-40% fett

15-20% protein

(från Livsmedelsverket, Nordiska
näringsrekommendationer 2012)



Dryck



Vätska

Kroppen kan absorbera max 800ml/h

Om inte, negativ vätskebalans

2% viktförlust påverkar prestationsförmågan

Prestationsförmågan minskar 1,6-2,1%

Miltid 45min=ca46min



Vätskebalans

Det kan ta 4-6h efter träning

Rekommenderas att dricka 1,5 gånger det man förlorat

Salt för att behålla vätskan



Sömn och vila

Vila under träningen

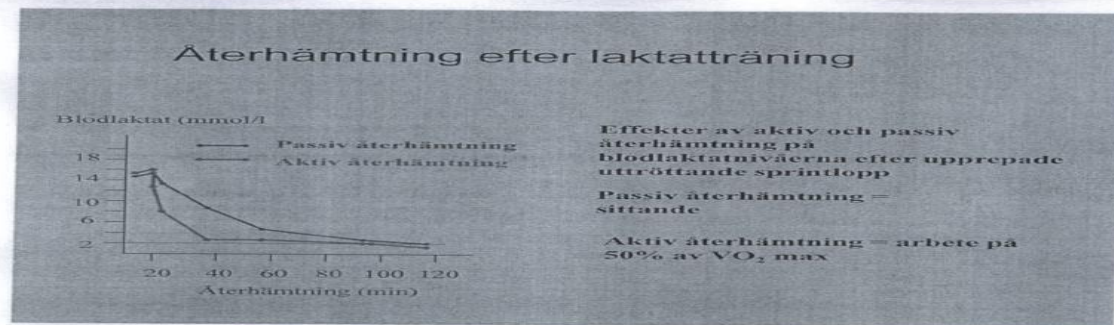
Kort vila

Lång vila

Alternativ vila



Nedjogg sänker mjölksyranivån



Nedjogg sänker mjölksyrnivån

14-15 mmol/l blodlaktat

Passiv återhämtning, sittande, 9 mmol/l vid 40mins

Aktiv återhämtning, lätt cykling, 9 mmol/l vid 20mins

Passiv återhämtning, drygt 2 mmol/l vid 90mins

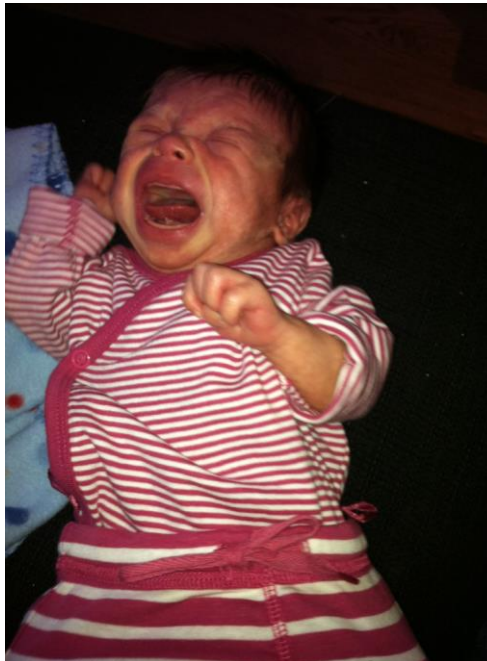
Aktiv återhämtning, drygt 2 mmol/l vid knappt 40mins

Sömn

Livsstilsförändringar har lett till att sömnlängden minskat med 2h/natt de senaste 30 åren

Det behövs en balans mellan återhämtning och belastning

Sömn är den främsta källan till återhämtning



Balans

Återhämtning: sömn=anabola/uppbyggande processer

Belastning: vakenhet=katabola/nedbrytande processer



Ljusets betydelse

"Moderklockan", dvs gener i hypothalamus styr rytmer i kroppen, tex dygnsrytmen

Ljuset styr "moderklockan" och melatonin/mörkerhormon

"Moderklockan" frisätter regleringshormoner som når varje cell i kroppen



Vad händer? Återhämtning/uppbyggnad

Insöndring av anabola hormoner

Ökad nyproduktion av celler

Påfyllnad av energinivåer

Tar hand om skadade nervceller



Energisparande

Minskad ämnesomsättning

Nedbrytande/katabola hormoner bryts ner

Lägre temperatur



Inläarning

Konsolidering av dagens händelser

Hålla igång gamla kunskaper

Inläarning av nya



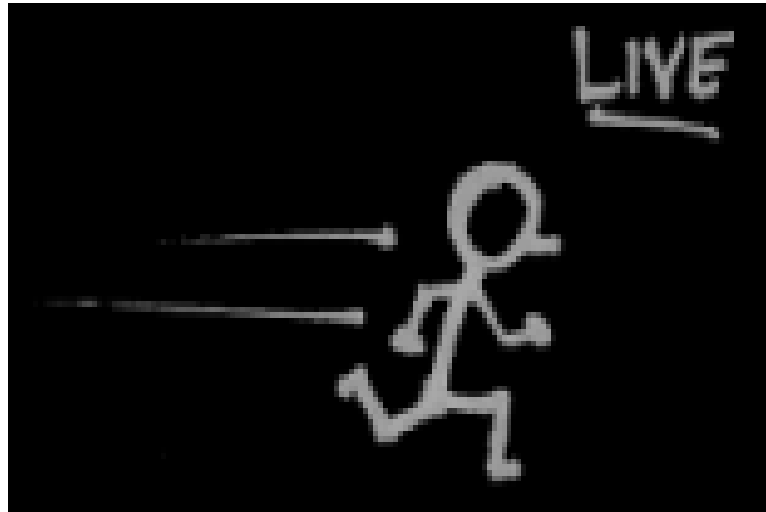
Ta igen förlorad sömn

Snabbare ner i djupsömn

Längre tid i djupsömn

Powernap

Avslappning



Löpträning

”Train to train

Train to excell, run faster

Train to race”

Rubin McRae



Periodiserad träning

”Train, not strain”

Arthur Lydiard



Grundläggande principer

Individualisering

Specificitet

Kontinuitet

Periodisering

Belastning och anpassning (overload)

Variation

Progression

Kontroll



Individualisering

Träningsplan, vägledning
Belastning, vila/återhämtning
Träningsbakgrund
Styrkor och svagheter
Social tillhörighet
Förebilder



Delkapaciteter

Aerob kapacitet

Anaerob kapacitet

Styrka

Teknik/motorik/koordination

Rörlighet



Träningszoner

	Pulsfrekvens (% av maxpuls)		Pulsfrekvens* (antal slag/min)	
	Genomsnitt	Primär- område	Genomsnitt	Primär- område
Lågintensiv träning	65%	50-80%	130	100-160
Medel- intensiv träning	80%	70-90%	160	140-180
Högintensiv träning	90%	80-100%	180	160-200

Tabell 18. Principerna för aerob träning.

* Exempel med maxpuls på 200 slag/minut. Arbetsintensiteten ska regleras i förhållande till den aktives egen maxpuls.

Periodiserad träning

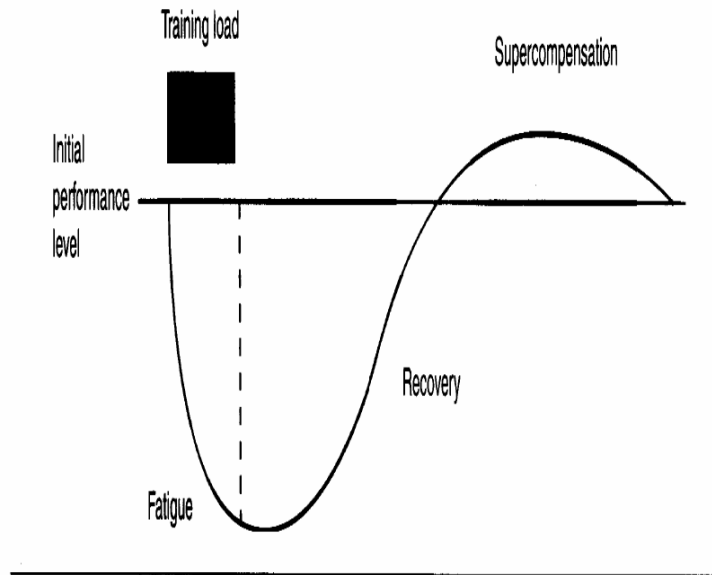
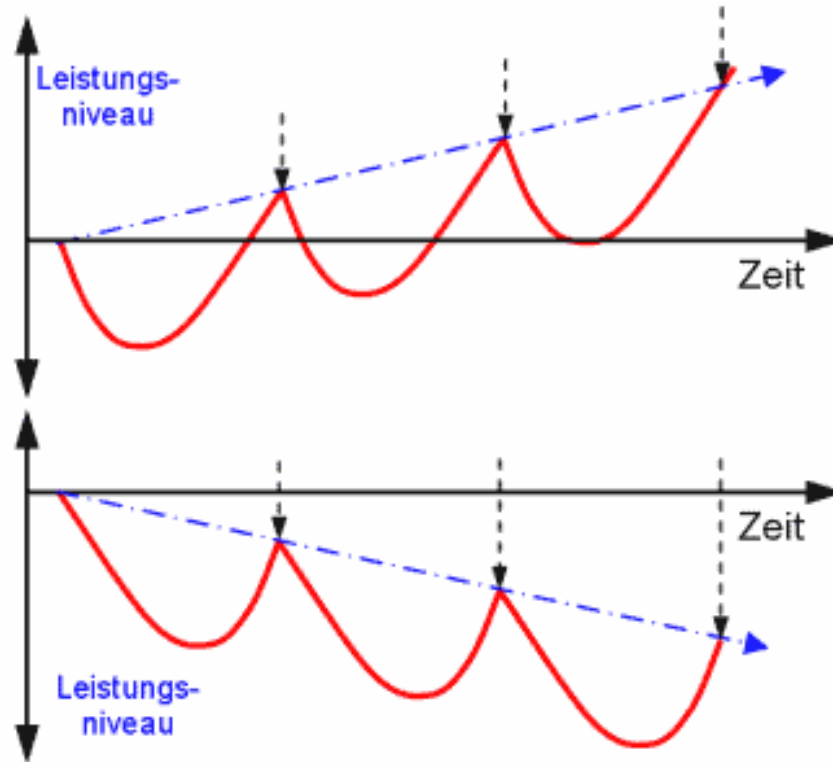


Figure 5.4 Theoretical model of the time course of athlete preparedness after a workout.

Adapted, by permission, from V.M. Zatsiorsky, 1995, Basic concepts of training theory, in *Science and practice of strength training*, edited by V.M. Zatsiorsky (Champaign, IL: Human Kinetics), 13.

Balans eller obalans





Periodplanering

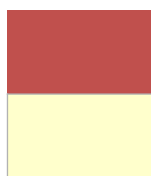
Antal halva timmar/vecka	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													



Aerob lågint.

Aerob medelint.

Aerob högint.



Anaerob

Plyo-styrka



Alt. aerob medelint.

Övrig styrka

Veckoplanering

Vecka 15	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Morgon							
Kväll							

	Aerob lågint.
	Aerob medelint.
	Aerob högint.
	Anaerob
	Plyo-styrka
	Alt. aerob medelint.

Vad är återhämtning?

”The psychosocio-psykologisk process of fatigue and regaining vitality” Kenttä & Svensson 2008



TQR

Kost och dryck

Sömn och vila

Relaxa sinnet

Aktiv återhämtning

Positiva emotioner



Emotional Recovery Questionnaire

En lista med ord som beskriver olika känslor som är av betydelse för återhämtningen.

Läs varje känslouttryck noggrant och ringa in det alternativ på svarsskalan som bäst överensstämmer med hur du känner dig just nu i förhållande till din återhämtningsstatus. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Försök att inte fundera för länge på varje enskilt svar, utan svara spontant det som du tycker stämmer in bäst på dig själv.

Scoring key

Glädje: På gott humör (1) + Lycklig (6) + Glad (11) + Munter (16) = summa mellan 4 och 20

Trygghet: Trygg (2) + Har kontroll (7) + Stabil (12) + Säker (17) = summa mellan 4 och 20

Harmoni: I balans (3) + Inre lugn (8) + Harmonisk (13) + Tillfreds (18) + Behagligt nöjd (21) = summa mellan 5- 25

Kärlek/uppskattning från andra: Uppskattad (4) + Omtyckt (9) + Tillhörighet (14) + Närhet med andra (19) = summa mellan 4-20

Emotionell uppladdning: Energisk (5) + Pigg (10) + Utvilad (15) + Uppladdad (20) + Stark (22) = summa mellan 5-25

Total belastning

Stress som en process

En betydande obalans mellan krav och förmågan, i situationer där misstag till att uppfylla kraven leder till allvarliga konsekvenser



Överträningssyndrom

Utmattad emotionellt

Utmattad mentalt

Utmattad fysiskt

Trött

Sömnig

Utbränd

Övertränad

Omotiverad

Less/depression

Överträningssyndrom

Reducera träningsbelastning

Avbryt tävlande

Fullständig vila från träning

FA med terapeutiskt syfte

FOKUS på återhämtning (psykosociofysiologiskt)

Sök professionell hjälp

I stället för behandling: förebygg, var smart!



Psykologiska behov och återhämtning

Självbestämmande: involvera aktiva i beslut och ge valmöjligheter rörande tävling/träning

Kompetens: skapar en miljö där uppgifter värderas i jämförelse med sig själv.

Närhet: tränaren tar sig tid att lära känna den aktive, tar reda på personliga mål. Betona vikten av egna mål i en grupp.



Relaxa sinnet

Positiva emotioner

Balans mellan träning och vila

Var uppmärksam på skadekänningar

Viktigt att äta

Viktigt att dricka

Sömn

Balans i livet



Nu springer vi vidare



eremias
Träna löpning med mig!

