



Träna dig frisk!

Det finns en mirakelkur mot nästan alla sjukdomar och krämpor! Nämligen fysisk aktivitet. En trevlig och bra form av fysisk aktivitet är springskytte, där man får träna både för skytte och kondition. För det ändamålet finns bra banor i olika längder samt olika sorters mål att skjuta mot. Pappersmål med fem svarta prickar, olympisk ringad tavla i papp och fallmål av metall. Springskytte utövas endast med cal 22 skytte, vilket också står i skjuthandboken. Springskytteträning kan utövas regelbundet om inte vädret sätter hinder för den aktiviteten. Land 04/14 har listat 15 skäl till varför det är bra att träna regelbundet!

Nej, du slipper inte undan - i alla fall inte om du vill hålla dig så frisk som möjligt! Fysisk aktivitet är det som gäller. Det visar en strid ström av vetenskapliga studier från Sverige och andra länder. Att regelbundet röra på sig kan motverka och lindra allt från högt blodtryck och artros till demens. I många fall kan motion faktiskt ha lika bra effekt som läkemedel.

Här är tre exempel på läkande processer som startar i kroppen när man motionerar, enligt Carl Johan Sundberg, forskare och professor på Karolinska Institutet:

- * Inflammationsdämpande ämnen frisätts. De minskar den lågradiga inflammation i kroppen som orsakar allt från åderförfattning till cancer.
- * Gasen kväveoxid frisätts. Den vidgar blodkärlen och motverkar högt blodtryck samt gör blodplättarna mindre klibbiga, vilket minskar risken för proppar.
- * När musklerna arbetar och byggs upp ökar deras förmåga att "äta upp" överflödigt blodsocker. Det är bra för att förebygga och lindra åldersdiabetes.

Allra bäst effekt ger träningen om den görs med lite högre intensitet. En bra metod är intervallträning, då man varvar högt och lågt tempo. Det kan du göra i din egen takt - till exempel lägga in korta, snabba intervaller i dina promenader då du blir ganska andfådd och lite svettig. Klarar du ännu högre intensitet, som löpning och tuff intervallträning, är det jättebra.

Men det absolut viktigaste är att bryta sin inaktivitet och börja träna överhuvudtaget, säger Carl Johan Sundberg.

15 skäl att börja träna

Du minskar risken för:

1 Benskörhet: Daglig fysisk träning, som promenader och trädgårdsarbete kan effektivt bromsa och förbygga förlust av benmassa hos kvinnor efter klimakteriet, visar svensk studie.

2 Bröst cancer: En timmes promenad per dag minskar risken för att drabbas av bröstcancer med i genomsnitt 14 procent hos kvinnor efter klimakteriet.

3 Demens: Äldre personer som är fysiskt aktiva, med måttlig intensitet, minst fyra halvtimmar i veckan kan minska sin risk för vaskulär demens (Vaskulär demens är den näst vanligaste orsaken till demens och står för 25-30 procent av samtliga fall. Den kallas ofta blodkärlsdemens eftersom symptomen framkallas av skador och sjukliga förändringar i hjärnans blodkärl.) med 40 procent och kognitiva försämringar med 60 procent. (Kognitioner består både av kognitiva strukturer (tankar, minnen, bilder...) och kognitiva processer (uppmärksamhet, bedömning av situationer, abstraktion...).

4 Diabetes: Att promenera eller cykla till jobbet (40-60 minuter totalt per dag) kan minska din risk för typ 2-diabetes med upp till 40 procent jämfört med om du tagit bilen.

5 Förkylningar: Om du är fysiskt aktiv i tre timmar per dag (att gå ut med hunden och tyngre hushålls- eller vanligt arbete räknas också) minskar du risken för luftvägsinfektioner med 18 procent visar en svensk studie.

6 Hjärnan: Fysisk ansträngning så att du blir andfådd och varm flera gånger i veckan är bra för hjärnan. Det stimulerar nybildning av hjärnceller och synapser, (Kontaktpunkterna mellan nervcellerna) ökar cirkulationen och motverkar inflammationer i hjärnan.

7 Tidigt åldrande: Att träna ganska intensivt minst 3,5 timmar i veckan (bli andfådd och varm) kan bromsa åldrandet ända ned på cellnivå och göra dig 9-10 år yngre än jämnåriga soffpotatisar.

8 Ledgångsreumatism: Anpassad träning, både kondition och styrka, kan lindra reumatiska besvär. Rörligheten ökar, smärtan minskar och starka muskler stöttar och skyddar lederna.

9 Prostatacancer: Män som cyklar eller går mer än 60 minuter per dag löper 14 procent lägre risk för att drabbas av prostatacancer, visar studie i USA.

10 Parkinsons sjukdom: Att motionera ganska intensivt minst sju timmar i veckan, särskilt styrketräning, kan förebygga och lindra symtom vid Parkinsons sjukdom, visar en ny studie.

11 Ryggproblem: En mängd studier visar att fysisk träning förebygger ryggvärk mest effektivt. Dels styrketräning för starka mag- och ryggmuskler, dels konditionsträning för ökad rörlighet och bättre blodtillförsel.

12 Stroke: De som promenerar minst tre timmar i veckan löper upp till 43 procent lägre risk att drabbas av stroke, visar en amerikansk studie. Motion ökar blodcirkulationen och sänker blodtrycket.

13 Stress: En studie i USA visar att regelbunden motion skyddar mot de nedbrytande processer ned på cellnivån som startas av stress eller sorg. De som tränar regelbundet hanterar också stress bättre.

14 Sömn: En studie med kvinnor 55+ som haft långvariga sömnbesvär visar att regelbunden träning förbättrade deras sömn med upp till 70 procent. Bäst är att träna på morgonen, det ökar den viktiga djupsömnen mest.

15 Övervikt: Att träna minst en timme varje dag kan förebygga fetma. Ganska intensiv träning är bra så att du blir andfådd och varm. Det ökar fettförbränningen - även flera timmar efter träningen.

Så hjälper träning vid 5 vanliga sjukdomar!

A. Artros

Lindrar smärta vid knä- och handartros lika bra som smärtstillande läkemedel fast utan biverkningar. När ledbrosket belastas stimuleras de uppbyggande processerna i brosket, som då får bättre kvalitet. Musklerna stärks också vilket ökar stabiliteten kring den drabbade leden. Viktigt med lagom belastning, varken för låg eller för hög. Det får göra måttligt ont men smärtan ska försvinna inom 24 timmar, annars har du tränat för hårt. Ta hjälp av sjukgymnast i början om du har svår artros.

Bra träning: Anpassade styrkeövningar flera gånger i veckan eller varje dag. Dessutom är det med lagom belastande konditionsträning som stavgång, cykling och simning, gärna varje dag.

Fingervandring: Sträck ut fingrar och tumme och ta sedan ett finger i taget och böj sakta ned mot tummen och räta ut igen. Ökar rörligheten i fingrarna. Upprepa 3-5 gånger per dag.

Handstyrka: Knyt näven runt en mjuk liten boll eller garnnystan. Räta ut handen och fingrarna. Upprepa 3-5 gånger per dag. Ökar styrkan och rörligheten i hand och fingrar.

Knäböj: Stå farmför en pall eller stol. Fötterna lite isär och knäna pekar rakt över tårna, rak rygg. Böj dig sakta ned men hejda dig precis innan du ska sätta dig. Res dig sakta upp igen. Upprepa 5-10 gånger varje dag, gärna morgon och kväll. Stärker lårmusklerna som stabiliserar och dämpar stötarna i knäna.

B. Depression

Fysisk aktivitet kan både förebygga och lindra mild till måttlig depression. Dels genom att stimulera produktionen av "lyckohormonet" endorfiner, dels genom att förbättra dygnsrytmen och sömnen. Även motionens antiinflammatoriska effekt tros påverka vid depression. Dessutom kan gruppträning motverka en isolering som många deprimerade lever i.

Bra träning: Ganska ansträngande konditionsträning 2-3 gånger i veckan á 30-45 minuter. Dessutom individuellt utformad styrketräning, med ganska hög ansträngningsgrad (70-80 procent av personens maximala förmåga) 2-3 gånger per vecka á 30-60 minuter.

C. Diabetes typ 2

Både konditions- och styrketräning leder till bättre blodsockerkontroll och ökad insulinkänslighet. Träning plus bra kost kan vara lika effektivt som en insulinbehandling. Att träning dessutom kan leda till viktne­dgång är också bra.

Bra träning: Varje dag en halvtimmes medelintensiv fysisk aktivitet, typ raska promenader. Tre dagar i veckan en ansträngande aktivitet, du ska bli andfådd och svettig, till exempel stavgång, simning, cykling, gympa, bollsport. Gärna i kombination med styrketräning som också rekommenderas 2-3 gånger i veckan.

D. Höga blodfetter

Motion höjer nivåerna av det goda kolesterolet (HDL) utan biverkningar. Regelbunden träning kan också sänka det onda kolesterolet (LDL) lika bra som mediciner. Konditionsträning har bäst effekt. Men det krävs att man tar i, tränar med måttlig till intensiv ansträngningsgrad.

Bra träning: Regelbunden konditionsträning minst fem dagar i veckan á 30-45 minuter. Ju intensivare träning man klarar, desto bättre effekt på blodfetterna, man ska bli andfådd och varm eller svettig.

E. Högt blodtryck

Regelbunden och måttligt ansträngande motion ger ett bra skydd mot högt blodtryck. Det kan sänka blodtrycket med 7/5 mm HG hos personer med mildt eller måttligt blodtryck. Effekten kommer direkt men är kortvarig så det kan vara bra dela upp motionspassen.

Bra träning: Måttligt ansträngande träning flera dagar i veckan, man ska bli lätt andfådd och lite varm, som cykling, promenader eller simning. Dela gärna upp träningen, flera raska 10-minuterspromenader kan vara lika effektivt som ett enda 40-minuters träningspass. Styrkeövningar, mildt till måttligt ansträngande, 2-3 gånger i veckan är också bra. Har man kraftigt förhöjt blodtryck bör man rådgöra med sin läkare först.

