

Idrott & Överträning

Ur Kinesiskt medicinskt perspektiv

Examensarbete av Elisabeth Lif Hagen
Studerande på Akupunkturakademin
2007

Innehållsförteckning

1. Förord
2. Överträning ur Kinesiskt perspektiv
3. Vila
4. Wei Qi
5. Vind/Kyla
 - 5:1 Extern kyla
 - 5:2 Intern kyla
6. Yin & Yang
7. Blod
 - 7:1 Tomhet blod
 - 7:2 Stärka blod
8. Mjälten
9. Levern
10. Njurarna
11. Åtgärder
 - 11.1 Vila
 - 11.2 Kosten
 - 11.3 Stärk Qi och blod
12. Kvinnliga atleter
13. Maffertone metoden
 - 13.1 Aerobisk maxpuls
 - 13.2 Balans
14. Sammanfattning
15. Avslutningsvis
16. Källor

1. Förord

Jag har valt att arbeta med idrott och överträning då jag har många idrottsmän och kvinnor på min praktik. Att fördjupa sig i ett ämne som det inte finns mycket skrivet om och som jag kommer att ha mycket nytta av kändes viktigt och samtidigt roligt. Målet är med detta ämne att sammanställa olika metoder som kan hjälpa dem från skador och överträning i den mån detta är möjligt med tanke på den höga nivå de ofta ligger på i sin träning. Här är tanken att mer att förebygga och stärka dessa personer. Inom den traditionella våden finns inte mycket att hjälpa dem med förrän "det är för sent" man är redan skadad eller sjuk och får gå långa perioder utan träning för att läka kroppen. Därför känns också behovet stort att kunna erbjuda stärkande råd och behandlingar. Jag väljer här att ta upp just de faktorer som mest berör svenska idrottsmän/kvinnor som framför allt idrottar utomhus (skidåkare mm), även om det går att ta upp många fler aspekter och orsaker.

2. Överträning

Överträning påverkar idrottsmän och kvinnor på många nivåer och kan ge grund för skador och sjukdomsperioder. Att träna klokt är förstås av största vikt, men att också integrera kinesisk medicin kan vara ett bra sätt för att höja den optimala tävlingsnivån och minimera överträning och skador.

3. Vila

Idag tränar många atleter året runt och många timmar per dag och får väldigt korta och få viloperioder för återhämtning. Det verkar inte finnas plats för detta och kraven på träning bara ökar med större risk för utmattning och överträning som följd.

För lite vila och för mycket aktivitet leder ofta till brist eller tomhet enligt den Kinesiska medicinen.

Det är viktigt med balans av aktivitet och vila och risken är stor att man "kör över" sig själv om man inte riktigt förstår vilka risker man tar.

Vila är kanske ett av det viktigaste man lägger in i sin träning. Många har nog inte full förståelse för detta utan man tror att andra saker är mycket viktigare som hårdare träning, utrustning och teknik som får ett större utrymme och själva vilan lätt uteblir.

Brist på Qi, blod, yin eller yang kan drabba olika organ i kroppen och denna obalans leder i sin tur till att de lätt blir försvagade på olika sätt.

De drabbas då lättare av skador, trötthet, förkylningar och nedsatt immunförsvar. Detta är vad många idrottsmän har som sin absolut största fiende, att inte kunna eller orka träna och tävla på den nivå som det är nödvändigt. Det kan betyda att man snabbt är ute ur leken.

4. Wei Qi

Försvar/skydd, slemhinnornas försvar mot virus, olämplig mat etc. det cirkulerar utanför meridianerna. Hjälper till att ta hand om porerna att de öppnar och slänger ut, stänger och skyddar, värmer huden, och under en kyla attack drar ihop porerna.

I dagligt tal kallar vi det för vårt immunförsvar (eller en del av det i alla fall)

Stressas kroppen mycket blir detta försvar försvagat och yttre patogener kan lättare tränga in i vår kropp och försvaga oss ytterligare.

Kroppen blir mer mottaglig för yttre påverkan som vind och kyla exempelvis. Detta är vanligt i Sverige där vi har mycket av just denna väderlek stor del av året.

5. Vind/kyla

Klimatets växlingar av vind, kyla, fukt etc, är inte skadliga i sig. Men är man försvagad är man därigenom mer mottaglig för dessa attacker utifrån. Dessa externa faktorer angriper således kroppen utifrån och in i huvudsak via huden, munnen och näsan.

De som utövar idrott utomhus drabbas lättare av den påverkan som vind, kyla och fukt utgör på kroppen eftersom de drar i sig kall luft vid ansträngning som påverkar lungorna via näsa och mun, men också genom hudens porer som öppnar sig när vi är varma, och därigenom lättare möjliggör en yttre attack.

När kroppen blir varm och svettig kyls den lätt och snabbt ner om man inte tänker sig för, här är det viktigt att man har förberett sig väl med torra kläder att snabbt byta till, och sedan snabbt se till att få komma in i värmen och duscha. Om det dessutom blåser lite ute är effekten ännu större, då vinden också utgör en negativ

Man skiljer på extern och intern kyla.

5:1 Extern kyla

Kan attackera kroppen vid för tunn klädsel, man blir nedkyld efter att ha svettats, genomblöt av regn eller blivit blöt och kall på annat sätt. Lungan har svårt att sprida och sänka. Kylan har en kontraherande effekt som skapar stagnation av Qi och blod.

Typiska symtom för extern kyla är:

- *Frusenhet*, och man avskyr kyla. Gåshud
- *Smärtor* i extremiteter, leder, nacke, rygg, huvud. Bättre av värme
- *Feber och frossa*
- *Avsaknad av svettning*
- Andnöd (astma)
- Riklig klar urin
- PULS: Långsam, ytlig (spänd)
- TUNGA: Tunn vit beläggning

Några tänkbara punkter:

Lu 7	Lieque - Bästa punkten att sprida ytliga invasion av vind. Sprider och sänker lungans Qi
Ub12	Fengmen - Elimineras vind och befriar ytan från yttre patogener. Stärker Wei Qi och sprider och sänker lungans Qi
Gb 20	Fengchi - Elimineras vind, stimulerar Qi cirkulation
Li 4	Hegu - Huvudpunkt för att eliminera vind/kyla, vind/hetta från ytan. Reglerar Wei Qi och svettning. Cirkulerar och stärker Qi

5:2 Intern kyla

Kan vara extern kyla som trängt in, eller inifrån pga yangbrist. Det är också lätt att tänka sig att dessa idrottsmän som förbrukar så mycket yang tillslut hamnar i denna situation. Man kan även äta sig till det genom att äta för mycket grönsaker och kall mat & dryck. Associeras till njurarna som är viktiga för att värma kroppen.

Typiska symtom för intern kyla är:

- *Köldkänsla, bättre av värme och sämre av kyla.*
- Kalla händer och fötter
- *Smärta, koliksmärta i buken, sämre av kall mat och dryck*
- *Diarré, lös avföring med osmält föda*
- Vill sova
- Klara vätskor: mycket vattning urin, avföring saliv.
- TUNGAN: Blek (ingen yang) blå (stagnerat), vit beläggning, blöt
- PULS: djup (djupt problem) spänd, långsam (ofta pga brist)

Några tänkbara punkter:

- Du 4 Mingmen - Viktig punkt som stärker njurarnas yang speciellt. Alla former av
brist relaterat till njurarna. Stärker njurarna i alla aspekter. Moxa gärna
- Ren 8 Shenque - Värmer yang och värmer och harmonierar tarmar. Tomhetskyla
bra för. Den ska men ej sticka men gärna moxa indirekt med moxastav,
eller ha salt eller en ingefärsskiva och sätta en moxakon på.

6. Yin & Yang

Balans mellan yin och yang är en strävan i den kinesiska medicinen och här representerar yang aktivitet och träning och yin av vila och återhämtning.

När Qi cirkulerar med jämnhet i kroppen har vi balans och allting fungerar optimalt. Det är varken brist eller överskott och balansen mellan yin och yang är perfekt.

Det är denna norm som varje akupunktör strävar efter att uppnå.

De som idrottar behöver en bra strategi för träning i sin sport. Man behöver balansera sin träning så man tänker på att ensidig träning med vissa muskler måste balanseras med träning av de muskler som inte tränas annars och att de dessutom får vila och stretching.

Generellt kan man säga att stor fysisk aktivitet tenderar till att ge brist yang, och stor mental aktivitet ger brist yin generellt.

Långvarig träning av samma muskler ger trötthet i muskler och påfrestar även senor och ligament. Detta kan leda till en leverobalans, speciellt med lever blod och/eller yin brist som i sin tur kan utvecklas till lever vind på grund av blodbristen.

Om en muskel blir utsatt för hård träning måste den vila. Först måste de små mikroskadorna repareras och sedan måste muskeln byggas upp för att förbereda sig för ytterligare belastning, sker inte denna vila är det stor risk för mer långvariga skador.

Detta kan leda till muskelsvaghet och hör ihop med mjältens funktioner enligt den kinesiska medicinen. Även Levern är inblandad i den muskelkraft vi har i våra muskler.

TCM är effektivt för att behandla många idrottsskador men det är också användbart för att förebygga skador och för att kunna ge bättre tränings och tävlingsresultat.

TCM vill balansera kroppens energier för att behålla balans. När kroppen är i balans så kan den genomföra tävling/träning mer effektivt och man kan lättare hålla kroppen i toppform. De påfrestningar man utsätter kroppen för klaras av på ett bättre sätt, man bli med andra ord inte lika sårbar.

7. Blod

Blod och Qi har ett nära och ett ömsesidigt beroendeförhållande till varandra. Det cirkulerar i kroppen via meridianer och kärl och båda aktiverar och tillför näring till olika vävnader. Blod förstärker och förankrar Qi energin. Qi och blodsvaghet uppträder inte helt sällan samtidigt.

När vi har gott om blod så känner vi oss välnärda och har bra vitalitet och styrka och en bra immunitet mot infektioner mm. Vi är förankrade i vår kropp och sinnena fungerar bra och det finns en bra självkänsla.

7:1 Tomhet blod

Precis som när Qi försvagas kan Blodet försvagas av stress, för mycket arbete och/eller träning, dålig diet med dåligt näringsupptag, kronisk oro, grubbel, kraftig mens, fysiska trauman mm

Om blod försvagats så anses det ta lång tid att ersätta förlusterna fullt ut. Det kan variera från person till person och är beroende av hur stor förlusten är. När långvarig blodsvaghet behandlas måste man vara konsekvent under en längre tid (bra kost och näring, vila, anpassad träning)

Vanliga symtom

- Blek matt färg, även bleka naglar, läppar och ögonslemhinna
- Torr hy (blodet inte befuktar bra) torra ögon & floaters i synfältet
- Smal (för att blodet inte fyller ut köttet bra)
- Yrsel (för lite blod, lätt och oförankrad Qi som stiger ryckvis eller stigande)
- Mindre mens
- Hjärtklappning (hjärtat får inte tillräckligt med blod)
- Trött men orolig
- Lättare sömnbesvär, och mer drömmar, shen orolig och oförankrad
- Ledbesvär, vid ansträngning, Levern behöver blod för att befukta och mjukgöra senor och muskler.
- Spända och svaga muskler
- Domningar, händer och fötter
- Tics
- Darrningar och skakningar, ej tillräckligt med blod till Le.
- Tappar huvudhår, eller torr hårkvalité, måste finnas tillräcklig mängd blod till håret
- PULS- Tunn, svag, hackig. Blodet kan inte mjukgöra
- TUNGA – blek, tunn ev torr

7:2 Stärka blod

Primära orsaken är oftast dålig näring och dåligt näringsupptag.

- Mörkt gröna grönsaker som är rika på klorofyll; nässlor är super!
- Alla sädesprodukter och bönor
- Kött och sojaprodukter
- Kyckling i soppor och grytor
- Ägg
- Rödbeta
- Undvik: Socker, alkohol, minska mängden av de dåliga fetterna (transfetter och mättade fetter som finns i kex, kakor, glass, bakverk)
- Tillför: Omättade fetter Omega 3 fetter som finns framför allt i fet fisk, men se till att det är så ren fisk som möjligt. Toxiner och gifter lagras i fett! Nötter och mandel är också bra som mellanmål till exempel.

Några allmänna tänkbara punkter:

Sp 6	Sanyinjiao Stärker mjältens alla funktioner, stärker blod och reducerar fukt, reglerar mens. En mycket använd och stärkande punkt
Sp 10	Xuehai – Blodets hav, stärker blod & harmoniserar mens
St 36	Zusanli - Stärker mage och mjälte och därigenom Qi och blod.
Ub 17	Geshu - Blodets inflytelsepunkt, cirkulerar blod och eliminerar blodstagnationer.
Ub 18	Ganshu - Leverns Back Shu punkt, reglerar leverns Qi, reglerar levern och leverns blod, lugnar vind och kyler hetta. Kan nära leverns yin och blod.

8. Mjälten

Qi brist är en av de vanligaste typerna av brist när det gäller dessa atleter och även hos den allmänna befolkningen. Mjälte/mage är ursprunget till Qi och blod och tar hand om transport och omvandling av den mat vi äter. Många av atleterna tänker inte alltid på att kosten är av största vikt och äter lite mycket snabbmat och godis för att de har bråttom och är upptagna med skola, träning och annat så prioriteringen inte alltid blir den bästa. Detta är orsaken till att mjälte Qi brist är så vanligt.

Mjälten kan lätt bli störd av för mycket arbetsbelastning, åldrande och livsstil. De som idrottar gör av med Qi och blod som ersätts av mjälten. Den kan lätt bli invaderad av fukt på grund av felaktig kost som mjölkprodukter, kall och rå mat, friterad mat och sötsaker. Men även av ett fuktigt klimat.

Om mjälten är störd kan inte näringen nå ut i de fyra extremiteterna. Dåligt med näring och Qi gör att man blir svag och orkeslös i armar och ben. Man säger att mjälten styr över köttet. En tyngdkänsla och en seghet i kroppen är mycket vanligt. Trötthet är ett av de vanligaste symtomen och eftersom mjälten styr matsmältningen så finns ofta problem här. Svullen känsla efter en måltid, tröghet att smälta och tillgodogöra sig maten och avföringen tenderar till att vara lös.

Om mältens Qi är svag så kan det visa sig på andra sätt också som dålig kroppshållning, matöverkänslighet och obalanser i menssen. Det ger en blodsvaghet generellt om det pågår under en längre tid.

9. Levern

Levern är ett organ som också blir påverkat hos många idrottsmän. Levern lagrar blod och blodet vitaliserar levern och ger individen energi, så vår energinivå är beroende av detta spel. När vi vilar/sover återvänder blodet till levern och därför säger man att levern lagrar blod. Den reglerar även över mängden blod som cirkulerar runt och ut i de minsta kapillärerna. Blodbrist i Levern är en nedsatt förmåga att lagra blod, det påverkar sinnet, muskler, rädslor och drömmar mm.

"När Levern har tillräckligt med blod kan fötterna gå och händerna gripa."

Att upprätthålla ett fritt flöde av Qi är den viktigaste funktionen i levern! Se till att det flödar fritt utan blockeringar, men levern assisterar även de andra organen i kroppen för att stödja just den fria cirkulationen.

Alla känslor flödar och uttrycks fritt. Om de blir hindrade skapas stagnation. Lever och hjärta är viktigast för våra känsloliv. Om känslor flödar fritt påverkas också Qi och blod. Vid stagnation kan man känna sig frustrerad, deprimerad, irriterad, få smärtor och ett ältande i tankar

Om muskler inte närs och bevattnas bra blir man stel och får kramper, skakningar och epileptiska symtom bland annat. (vind kan utvecklas av för lite blod)

När musklerna blir överansträngda och uttröttade så påverkas levern i viss mån. Att träna mycket utan att vila kan ge skador, då finns ingen möjlighet för blodet att vitaliseras i levern. Rör man sig för lite kan det i stället bli stagnation
Tömt sig på Qi, blod och essenser är typiskt för elitidrottsmän (tjejer tappar menssen)
Muskler kan vi inte se, så då kan vi se på naglarna i stället. Torra, sköra, spricker lätt kan betyda att levern ej försörjer musklerna som de ska.

10. Njurarna

Yin och yang brist utvecklas under en lång period. Njurarna är grunden för yin och yang i hela kroppen, om en av dessa påverkas på grund av oregelbunden kost, långa studietimmar, arbete, långa träningspass, oro som uppstår innan en tävling kan denna hektiska livsstil påverka yin och/eller yang. Kronisk brist på yang påverkar mjältens yang också, eftersom mjälten och njurarna är nära varandra vad gäller omvandling, produktion och rörelse av kroppsvätskor.

Njurarna är det organ som har mycket att göra med inspiration och lust. Inspiration betyder även att man andas in, och lungorna har stor betydelse för vår inandning. Vid inandning så sänks Qi från lungorna och ner till njurarna, man andas in syre som bränsle som är en förutsättning för all aktivitet kan man säga.

Njurarna tar emot Qi som sänks ner. Vid astma är det kronisk brist.

Om du blir sämre vid ansträngning kan det vara en brist kopplad till lungorna. Om du har svårt att andas in kan det vara viktigt att stärka njurarna. Har du däremot svårt att andas ut är det mer ett problem his lungorna. Tänk också på att om man använder kortison länge försvagas njurarna.

11. Åtgärder

De åtgärder man gör är framför allt att stärka och bygga upp kroppen på olika plan med rätt kost, vila och träning etc. Det viktiga är att ha "balans" precis som man har balans på sin ekonomi. Att inte har mer utgifter än inkomster och att det finns gott om inkomster så det inte gör så mycket när extra utgifterna kommer.

Sätt dig ner och skriv upp hur en vecka kan se ut med träningen, finns det då motsvarande vila? Kosten, får du i dig den näring kroppen behöver för att kunna ge dig de bästa resultaten vid tränig och tävling? Kanske behöver man planera detta bättre och se till att det blir så optimalt som möjligt, vart har jag mina svaga punkter? Hur kan dessa förbättras?

Vad kan jag göra mer? Kan akupunktur eller någon annan behandlingsmetod exempelvis vara ett sätt att balansera kroppen och stärka mina svaga sidor?

11.1 Vila

Gör att kroppen ändå kan återbilda Qi och blod. Och är som sagt kanske ett av det viktigaste som man lägger in i sitt träningsprogram. Man bör under en period av tre månader försöka följa följande punkter.

- Medveten avslappning 20 minuter i sträck per dag (i vaket tillstånd)
- Försök att lägga upp dina dagar så att du har "dötid" över
- Växla mellan dagens aktiviteter och arbete med variation och vila

Vilan är effektivast om den är både fysisk och mental på samma gång och att man tycker att det känns bra. Många behöver tid på sig för att "lära sig" att göra detta på ett effektivt sätt. Att kanske anmäla sig till en avslappningskurs eller grupp, skaffa kassetband med instruktioner, Qi gong eller yoga. Man väljer den metod som man känner passar bäst och det är även en fördel att prova på lite olika tekniker för att hitta sin grej.

11.2 Kosten

En kost som ska stärka Qi bör vara frisk och vital. Man bör välja säsongens frukt och grönt och prioritera lokalt odlade produkter och helst se till att de är KRAV odlade. Aromen och smaken är uttryck för dess Qi, så man bör inte koka sönder grönsakerna så de tappar för mycket av sin spänst.

Näringsrik mat som frukt och grönsaker behövs för att generera full vitalitet, dessa dränerar de mer tunga syrekrävande tunga födoämnen som kött och mejeriprodukter. En diet som stärker Qi är mat med protein som balanseras av mycket grönsaker, frukt och säd. Lite groddade frön och bönor är också bra.

Färskheten är väldigt viktig också. Att undvika raffinerade kolhydrater som godis, socker, läsk, bullar etc.

Hela sädesprodukter ger också stabilitet i kroppen.

Mat som är Qi stärkande tenderar att ha en neutral till varm natur och ofta med sötma i sitt smakregister. Ris, pumpa och linser har en sådan sötma och löser ut denna energi långsamt ur kroppen. All säd, bönor, rotgrönsaker och en del andra grönsaker som Squash och pumpa används som bas för att stärka Qi.

Mat som stärker mjältens Qi är sådan kost som vi fick som barn (det finns undantag) tjocka vällagade soppor och stuvningar, rotgrönsaker och sädesprodukter, lättsmält mat som ger en känsla av mättnad och tillfredsställelse. Den har ofta en söt smak och är mildt värmande till naturen.

Sedan bör kosten gärna vara övervägande varmlagad, att göra soppor och grytor anses mycket bra.

11.3 Stärk Qi och blod

Här är några förslag på punkter

St36	Zusanli - Stärker Qi och blod. Harmoniserar all Qi cirkulation
Sp 6	Sanyinjiao - Stärker mjälten och harmoniserar levern. Cirkulerar Lever Qi och när lever blod. Stärker njurens Qi
Ren12	Zhongwan - Stärker och cirkulerar Qi och mage/mjälte, även emotionellt vid för mycket tänkande
Ren 6	Qihai - Qi 's hav, Stärker Yuan Qi, njurarna och yang. Reglerar Qi och blodcirkulationen.
Ren 4	Guanyuan - Stärker yuan Qi och essenserna, njurar och mjälte. Alla typer av njur brist, amenorré
Ki 3	Taixi - Stärker allt i njuren! yin/yang, Qi, essenser, reglerar chong mai och ren mai
Sp3	Taibai - Stärker både njure yin och yang
Le 8	Ququan - När blod och yin

Alla dessa problem kan man behandla och förebygga genom att använda bra akupunkturpunkter och gärna i kombination med örter.

Att ställa en TCM diagnos och behandla varje individ är förstås av största vikt.

Det finns naturligtvis många fler punkter som kan passa, detta är bara ett förslag på några tänkbara och väl använda punkter.

12. Kvinnliga atleter

Kvinnor som tränar mycket kan få problem med amenorré, osteoporos och ätstörningar som också kallas den kvinnliga triaden.

Som kvinnlig atlet kan det finnas risk att utveckla en eller alla tre av dessa tillstånd.

Tyvärr finns inga tester som gör att man kan se om det är något av detta som håller på att hända, utan man behöver erfarenhet och förståelse för att ställa de rätta frågorna att upptäcka de symtom som kommer upp innan problemen finns där. En akupunktör kan genom sin diagnos med puls, tunga och utfrågning uppnå ett bra stöd och skydd.

En del sportsgrenar verkar påverka kvinnorna mer än andra, såsom: gymnastik, balett, löpträning, konståkning, längdskidor etc. Dessa sporter skapar lättare problem eftersom de ideal som eftersträvas är en tunn och späd kropp samtidigt som de utsätter kroppen för tuff och hård träning. Det är jätteviktigt att man som kvinna ser upp med detta på ett tidigt stadium och är observant på sin mens och sina kostvanor, men också att de tränare som arbetar därute har ett öppet öga för dessa problem.

13. Maffetone metoden

Vår kropp är skapad för rörelse så träningen fyller alltså en viktig funktion, förutsatt att den utförs kontinuerligt och på rätt sätt. Då stärks kroppen på alla nivåer, både fysiskt, kemiskt och mentalt. En viss träningsform som utförs i en viss intensitet kan vara utmärkt för en person, men påfrestande och i längden skadligt för en annan.

Bra kondition innebär egentligen bara att man har förmågan att vara fysiskt aktiv. Hälsa däremot, är ett tillstånd då hela kroppen är i balans och fungerar optimalt.

Men all träning är som sagt inte gynnsam, trots att många motionerar för att minska sin stress ökar man på den genom att träna för mycket eller på fel sätt. Detta är något som idrottsmedicinaren Philip Maffetone, även utbildad kinesolog, kiropraktiker och akupunktör, tagit fasta på i sin praktik.

Att "träna för livet" efter Maffertones metod innebär att man bygger upp en optimal balans mellan kroppens anaerobiska och aerobiska system och mellan träning och vila. Han säger också att återhämtningen ofta är den svåraste delen i ett träningsprogram. Han har byggt upp denna träningsmetod utifrån sina egna erfarenheter och långa yrkeserfarenhet som "alternativ idrottsmedicinare". Han har även blivit utnämnd till en av de 20 viktigaste tränarna i amerikansk sport genom tiderna.

Han gör en hel del utvärderingar angående livsstilen och försöker hitta de olika stresskällorna. Det kan handla om fysisk, kemisk och mental/känslomässig stress. Det kan vara felaktiga skor, överträning är exempel på fysisk stress. Att de dricker för lite, dålig kost, för lite näring, för mycket koffein är former av kemisk stress.

Han gör en utvärdering av detta och lägger upp deras personliga plan delvis efter den. Det är avgörande att kombinera rätt träning med rätt kost och näring. Han lägger särskild fokus vid tillräckligt med vattenintag, hälsosamma fetter och att kolhydratintaget ofta är för högt.

13.1 Aerobisk maxpuls

Att sedan förstå skillnaden mellan aerobisk och anaerobisk träning och räkna ut sin aerobiska maxpuls och med hjälp av den bygga upp en aerobisk grund.

Detta är avgörande eftersom aerobisk träning (kondition) ger långsiktig energi.

Anaerobisk träning (styrketräning) ger kortsiktig energi.

Tränar man kondition som överstiger ens aerobiska maxpuls, övergår träningen automatiskt till att stimulera det anaerobiska systemet. För hård träning oavsett motionsform innebär att kroppen stressas mer och behöver mer återhämtning, samt att kolhydratförbränningen stiger med ett ökat sötsug som följd.

Om de anaerobiska muskelfibrerna stressas för mycket, försämras vår aerobiska funktion så att obalans uppstår mellan de två systemen. Vi får sämre uthållighet, blir mindre effektiva, detta kallar Maffertone för "det aerobiska bristsyndromet" med trötthet, risk för skador, minskad uthållighet, dålig prestation, återkommande infektioner blir en följd. Lösningen är att alltid träna inom sitt aerobiska intervall, där den aerobiska maxpulsen utgör den övre gränsen och 10 hjärtslag per minut under denna utgör den undre gränsen. Maxpulsen räknar man ut genom att dra bort sin ålder från 180, samt lägga till eller dra ifrån 5-10 beroende på individens hälsostatus.

Man för anteckningar varje dag över sin träning och hur man mår och en gång per månad gör man ett MAF test för att mäta sin maximala aerobiska funktion, som ska stiga regelbundet under det första året för att sedan ligga mer konstant.

En viktig hållpunkt är att varva upp och varva ner på rätt sätt. Intensiteten ska ökas och minskas gradvis så pulsen stiger och sjunker långsamt. Att varva ner är lika viktig som uppvärmningen man gör och innebär att man ger kroppen möjligheter till en bättre återhämtning.

Maffertone rekommenderar inte stretching efter träningen då många gör fel och har för bråttom vilket ökar spänningen i musklerna och inte tvärtom. Korrekt stretching ska vara statisk, som i yoga, där man försiktigt sträcker ut muskeln och håller den sträckt i 10-30 sekunder och låter den slappna av och sedan upprepar samma rörelse 3-4 gånger.

När träningspasset är över ska det kännas som man skulle kunna köra igenom det igen utan problem. En lätt ömhet i musklerna kan finnas men det ska inte göra ont då har man tränat för hårt och pressat kroppen för mycket.

Det är av största vikt att det är roligt att träna!

Att träna mer eller snabbare – principen håller inte i längden och detta med "No pain, no gain" är bara en invand myt.

13.2 Balans

Man kan se denna metod som ett hälsoprogram där man utvärderar livsstilen, sätter upp mål och väljer vilken plan man ska följa för att minska sin stress, bygga upp sin aerobiska grund och förbättra sin kost. Resultatet bli därigenom en roligare och mer stimulerande träning utan skador eller värk, bra uthållighet och en hållbar hälsa.

Detta följer det kinesiska tänkandet med att försöka finna balans. Balans mellan yin/yang och att ej förbruka kroppens alla resurser i form av Qi och blod.

Att man även här ser som en viktig del att ta pulsen till sin hjälp för att hjälpa till med att finna just denna balans.

14. Sammanfattning

Naturligtvis finns det mycket mer att säga i detta ämne, och det finns många fler punkter jag kanske borde tagit upp vid olika ställen. Men eftersom detta är svårt att generalisera och man bör behandla varje person efter just han/hennes bakgrund och situation så får detta bli en mer generell presentation.

Jag hoppas ändå att det kan vara en tankeställare för att se över sina "tillgångar och skulder" och kanske göra sin egen plan som passar för den person man är och den träning som utövas så att träningen alltid kan vara rolig och stärkande.

Det är alltid tråkigt när man ser vältränade och målmedvetna atleter som brakar ihop och inte har energi och ork kvar. Många gånger hade detta inte behövt hända om man hade haft en bättre plan och med ett helhetstänk i bakgrunden.

15. Avslutningsvis

Har jag valt en text som jag tycker beskriver det hela på ett magnifikt sätt. Texten hittade jag i Peter Torssells text om Vila.

Det är ett citat ur Richard Wilhelms tolkning av *I ching*.

"Förstår man när man ska stanna, går man inte utanför sina gränser, utan samlar kraft som man ska kunna använda energiskt när tiden är mogen"

"Om man bara tänker på glädje och njutning, förlorar man lätt känslan för de nödvändiga gränserna"

"När begränsningar innebär en ständig ansträngning, kräver den för mycket kraft. Men när begränsningar är något naturligt såsom det t.ex. ligger i vattnets natur att rinna nedåt, leder den ovillkorligen till framgång eftersom den då betyder kraftbesparing"

16. Källor

Egna anteckningar från föreläsningar åk 1-3 på Akupunkturakademin

Maffertone: Träna för livet

Näringsmedicinsk tidskrift, Mars 2007 Nr2

www.aku-herb-diet.com

Traditionell Kinesisk medicin Del 1 av Reijo Pöyhönen

Akupunkturakademin

epost: info@akupunkturakademin.se

<http://www.akupunkturakademin.se>