

Hälsa åk 6 – Faktablad

1. Uppvärmning

Det är alltid bra att värma upp innan en aktivitet. Men vad innebär uppvärmning? Jo det betyder att man börjar lugnt. Vi vill få upp pulsen och bli varm i kroppen och musklerna. Vi vill få våra stora muskler att mjukstarta innan t.ex. en träning, match eller tävling. De stora musklerna i kroppen är till exempel benmuskler, ryggmuskler och sätesmuskeln(rumpan).

Det finns massor av olika övningar som du kan använda i din uppvärmning och ett tips är att uppvärmningen ska aktivera de muskler och kroppsdelar som du senare ska använda i tex. matchen eller träningen.

Uppvärmningen syftar till att förbereda kroppen på kommande aktivitet. Uppvärmning av musklerna i kroppen ökar rörligheten i dina muskler och leder vilket leder till minskad risk att skada sig.

2. Träning

Träna vår kropp har vi gjort i alla tider. Förr i tiden fick vi vår träning genom jobbet. Vi högg ved, gick och hämtade vatten från brunnen och arbetade med till exempel jordbruk utan tillgång till maskiner. Idag har vi maskiner som gör nästan allt arbete och framförallt tungt arbete. Vi använder rulltrappor för att slippa gå, vi använder diskmaskin för att slippa diska själva, vi transporterar oss med bilar till och från olika platser och vi använder maskiner när vi ska såga, det är några exempel på när vi inte behöver använda kroppen för att utföra en handling.

Detta har gjort att människa har sökt träning och motion på andra sätt. Det kan vara att utöva en sport, vandra i skogen eller gå på ett gym. Anledningen till att träna sin kropp ser olika ut från person till person.

Hur påverkas vår hälsa genom träning?

Genom att träna kroppen påverkas din hälsa på olika sätt. Du kan träna för att må bättre fysiskt, psykiskt och socialt.

Fysisk hälsa – kroppen

Oavsett vad vi väljer att träna så mår kroppen bra **fysiskt** genom att vi i träningen får:

- starkare muskler
 - bättre balans, motorik och koordination.
 - bättre kondition.
 - ökad rörlighet i muskler och leder.
- Bra kostvanor, vila och sömn leder också till en bättre fysisk hälsa, att din kropp mår bättre.

Psykisk hälsa – tankar och känslor

- Psykisk hälsa är att man mår bra, har en positiv inställning och ser möjligheter istället för hinder.
- Bättre självbild/självförtroende – tro på sig själv och sin förmåga.
- Mänskliga behov är uppfyllda, (bostad, arbete, trygghet, kärlek)
- Avslappning/stress, lättare att hantera stress.
- ökad koncentrationsförmåga.
- bättre minne och inläring.

Social hälsa -vänner och familj

- Vänner och relationer.
- Grupptillhörighet, att känna att man hör hemma i någon grupp.
- Lever i en miljö som vi trivs i och känner oss trygga i.

3. Undvika och förebygga skador

Det finns alltid risk att man skadar sig när man utför olika träningsformer. Beroende på vilken träningsform man väljer finns det olika sätt att både undvika och förebygga skador. Att undvika skador kan vara att man använder skydd som finns rekommenderade för sporten, till exempel hjälm när man åker slalom eller benskydd om man spelar fotboll. Andra sätt att undvika skador är till exempel att följa idrottens regler och riktlinjer.

Förebygga skador gör man genom att exempelvis värma upp och stretcha före man påbörjar sin idrott. Att värma upp ordentligt före man utöver sin idrott leder till att man ökar rörligheten i muskler och leder. Vilket leder till minskad risk att till exempel sträcka en muskel. Inom till exempel gymnastik är rörligheten viktig då många rörelser sker i musklerna ytterläge. Till exempel när man går ner i spagat. Inom friidrott när man till exempel ska kasta iväg ett spjut så är rörligheten i armen och benen viktiga för att undvika sträckningar och skador i muskler och leder.

Att förebygga skador handlar egentligen om att bygga kroppen så den klarar av den idrott som du valt att utföra. Inom fotboll till exempel förekommer mycket knäskador. Det kan man förebygga genom att träna upp och stärka musklerna runt knät så att musklerna skyddar knät vid eventuella vridningar och smällar.

4. Kondition, Styrka och Rörlighet

Hur mycket ska vi träna?

Rekommendationen är att vara fysiskt aktiv minst 30 minuter varje dag och ett skolbarn ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Tror du att du är aktiv minst 60 minuter om dagen?

Precis som att kroppen mår bra av att äta allsidig kost så mår vår kropp bra av att träna allsidigt. Det handlar om att man varierar sin träning. **Konditionsträning** tränar din kondition så att ditt hjärta orkar slå snabbt under en längre tid. Du orkar tex, springa långt och länge. **Styrketräning** tränar din styrka. Du orkar tex. lyfta tunga saker och i vissa yrken behöver man vara stark för att klara av yrket. **Rörlighetsträning** tränar din smidighet. Om du håller dig smidig och rörlig så förhindrar du även skador i sporter som du utövar.

Exempel på konditionskrävande sporter är: löpning, cykling och fotboll.

Exempel på träning som kräver mycket styrka och muskler är till exempel gymnastik, kastgrenar inom friidrott men också löpning kortare sträckor.

Exempel på träning som kräver stor rörlighetsförmåga är gymnastik och dans.

I all träning får man dessa tre effekter men fokus vad som ger mest och vad som är mest centralt skiljer sig från olika träningsformer och sporter. Är fokus i din träning på kondition, styrka eller rörlighet eller krävs det lika mycket av alla tre?

5. Hjärta och puls

Hjärtat är också en muskel. Den är lika stor som din hand när du knyter den.

Hjärtats främsta uppgift är att pumpa blod till lungorna och sedan ut till hela kroppen.

Blodet i vår kropp transporterar syre som våra muskler behöver för att arbeta och när blodet har lämnat syret åker det tillbaka till hjärtat.

Lilla kretsloppet: Det är när hjärtat pumpar blod till lungorna för att göra blodet rikt på syre. När blodet har fått syre av lungorna transporteras det tillbaka till hjärtat.

Stora kretsloppet: När blodet kommer från lungorna har blodet syre och då pumpar hjärtat blodet vidare till övriga kroppen.

När vi anstränger oss tex. springer för att hinna med bussen så behöver våra muskler extra syre för att orka. För att få mer syre till musklerna börjar hjärtat slå fortare.

Puls betyder alltså hur fort hjärtat slår och man brukar räkna i hur många slag hjärtat slår i minuten. Du kan känna din puls på sidan om din hals eller strax nedanför handleden.

I vila, det som vi kallar för vilopuls slår ditt hjärta ca 60 - 80 slag per minut och på vissa vältränade personer kan det slå ännu färre slag. När vi anstränger oss till det yttersta närmar vi oss maxpuls på över 200 slag per minut. När vi närmar oss maxpuls får vi något som kallas för mjölksyra, det innebär att musklerna inte får tillräckligt med syre.

Genom konditionsträning blir vilopuls lägre men maxpuls är alltid densamma.

Maxpuls påverkas inte genom träning. Din maxpuls är cirka 220 slag minus din ålder.

Vid vardagliga aktiviteter har vi något som kallas för arbetspuls, arbetspuls vid vardagliga aktiviteter är cirka 100-120 slag per minut.

Hur mycket behöver jag anstränga mig vid träning av min kondition?

Rekommendationen är att pulsen ska vara mellan 50 och 70% av din maxpuls. Om din puls ligger inom det intervallet tränar du din kondition och ditt hjärta blir starkare.

Din maxpuls kan du räkna ut genom att ta 220 minus din ålder. Tex. $220 - 15\text{år} = 205$ i maxpuls.