

TRÄNING & HÄLSA

Alla är vi olika och har olika förutsättningar för träning

Vi ser alla olika ut och har olika förutsättningar till träning och får olika effekt och resultat på vår träning. En del går det lättare för än andra som får kämpa mer för samma resultat. Den genetiska faktorn spelar dock stor roll menar forskarteamen idag. Forskare menar och tror att man kommer att kunna skräddarsy träningen individuellt i framtiden. Men där är vi inte än.

Vi blir mer och mer upplysta om hur viktigt det är att röra på sig för att skydda oss från många sjukdomar. Den stillasittande livsstilen är ett hot mot hälsan. Rekommendationerna är minst

men man kan ändå nå sina mål. Men man kanske måste träna mer individanpassat och ta hänsyn till sina egna förutsättningar.

FORSKNINGEN ÄR INTRESSANT och man skall nog tolka den på det sätt att vi alla är olika och har olika förutsättningar att nå våra träningsmål. Vi kan med stor sannolikhet inte bli en kopia av någon annan om vi inte har samma gener, samma miljö och övriga faktorer som påverkat resultatet. Och individanpassning fungerar ju bra om man skulle ha personlig coachning 24/7. Vilket ju sällan är fallet och därför ges idag

» Genetiken ger oss vissa förutsättningar eller begränsningar men man kan ändå nå sina mål. Men man kanske måste träna mer individanpassat och ta hänsyn till sina egna förutsättningar «

30 minuter av någon form av aktivitet varje dag. Allt från promenad i skogen till gruppträning på gymmet.

Att utfallet av träningens effekt är olika hos olika individer på grund av genetiken är fastslaget av forskare sedan länge. Forskare Mikael Mattson, doktor i medicinsk vetenskap vid Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, forskar i genetikkens roll för hälsa och prestation.

Forskningen handlar om individanpassning för att se om det faktiskt är så att vi har olika förutsättningar att nå träningsresultat på grund av våra gener. Han menar att rent praktiskt så kan vissa träna på ett sätt och andra på helt annat sätt och ändå kan de nå samma resultat.

Enligt Mikael Mattson finns det studier som visar att om en grupp personer kör samma typ av träning, i det här fallet två styrketräningsspass samt två konditionspass, svarar vissa på konditionsträningen medan vissa svarar bäst på styrketräningen. Han anser att det är ett bevis på att genetiken spelar roll, och tycker att vi därför behöver bli bättre på att hitta vilka genetiska profiler varje person har. Olika profiler kan ge olika resultat på samma träning. Viktigt är dock, menar han, att man skall låta genetiken vara svar på ens egna resultat.

Det är dock även viktigt att förstå att man påverkas av miljön man lever i och andra faktorer. Genetiken ger oss vissa förutsättningar eller begränsningar

träningsrekommendationer baserat på gruppmedelvärden.

I framtiden kanske vi kan skanna av oss och få exakta rekommendationer för att vi skall träna rätt från start och utifrån våra förutsättningar. Men där är vi inte än och det kanske inte är det viktigaste. Enligt mig måste vi förstå vinsterna med träningen för att slippa skador, smärta, värk och för att vi skall få en hälsosam kropp som vi skall leva med hela livet. Då är dock viktigast att träningen blir av inte att vi blir världsmästare.

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.

Gratis synundersökning

Värde 395:-, använd värdecheck!



MORRIS OF SWEDEN
Svenskdesignade högkvalitetsbågar

Höstfynda
märkesbågar! **REA** UPP TILL **70%**

PRADA | GIORGIO ARMANI | FREIGEIST | MICHAEL KORS | SAVILE ROW
LYLE & SCOTT | BOOMERANG | RADLEY | SUPERDRY | RAYBAN | CAT
EMPORIO ARMANI | NEW BALANCE | HUMPHREYS | SKAGA | BRENDEN
CERRUTI 1881 | HENRI LLOYD | VERSACE | PILGRIM | MORRIS OF SWEDEN

VÄRDECHECK synundersökning

395:-

Synundersökningen avser glasögon och utförs av legitimerad optiker. Inget köptvång. Intyg, recept remiss etc. debiteras. Gäller t.o.m. 2017-09-24

Boka din synundersökning enkelt på:

www.optikkallaren.se

optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

GÖTEBORG Backaplan Backavägen 2 (Coophuset), Tel: 031-23 98 88

GÖTEBORG Kyrkbytorget Eketrägatan 11, Tel: 031-23 86 30 **NY BUTIK!**

GÖTEBORG Majorna Stigbergsliden 22, Tel: 031-780 60 18

GÖTEBORG Olskroken Redbergsvägen 17, Tel: 031-19 84 70

KUNGSBACKA Borgmästaregatan 8 Tel: 0300-56 32 80

KÅLLERED Eken Center Ekenleden 3, Tel: 031-795 22 30

MÖLNLYCKE Allén 4, Tel: 031-50 88 95

LERUM Brobacken 3, Tel: 0302-138 83

För öppettider se: www.optikkallaren.se

Välkommen!