

TRÄNING & HÄLSA

Träna för livslång hälsa, inte för enstaka lopp



Dagligen hör man om hur man planerar sin träning inför olika lopp man skall genomföra. Det är olika klassiker, det kan vara ett cykellopp eller kanske Göteborgsvarvet. Det fungerar ofta som en motivator till träning, vilket är utmärkt. Dock händer det allt för ofta att träningen inte blir som planerat och man kanske blir tvungen att ställa upp i loppet utan tillräcklig förberedelse och skaderisken ökar avsevärt. Å andra sidan händer även att man gör raka mot-

» Träning bör man göra för att upprätthålla alla funktioner i kroppen och för livslång hälsa «

satsen och utsätter kroppen för hård, långvarig och ensidig träning. Vilket kan leda till överbelastningsskador. Dessa skador beror på för mycket belastning under för lång tid, utan tillräcklig återhämtning och chans för återuppbyggnad. Orsaker kan även vara en alltför snabb ökning av träningsdos, ny utrustning, ändrade underlag, tidigare skador, muskulära obalanser eller svagheter med mera. Senor försvagas, stressfrakturer och benhinneinflammationer är vanliga och rehabiliteringen kan bli långvarig och har man otur kan man få livslånga besvär.

TRÄNING BÖR MAN göra för att upprätthålla alla funktioner i kroppen och för livslång hälsa. Detta gör man genom rutinmässig träning i rätt mängd. Träning skall alltid utövas med lite mer motstånd än vad vardagen kräver för att kroppen skall byggas upp. Man behöver

även tillräckligt med vila för att kunna återhämta sig och stärka muskler, leder och ligament. Lagom är bäst lyder ordspråket, och det är sant. Det är alltid när man över- eller underdriver som resultaten uteblir. Att träna styrka, kondition och rörlighet i lagom mängd och med bra intensitet ökar förutsättningarna för en hållbar och funktionell kropp – förhoppningsvis hela livet. Delta gärna i tävlingar och utmaningar och ha dessa som motivation. Men tänk förebyggande med god planering och låt målet vara den goda hälsan som träningen medför framför själva tävlingsmomentet. För vilken nytta har man av en medalj på väggen om man får lida på grund av skador och sedan tillbringa många timmar i rehabilitering? Hoppas vi syns i gymmet!

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.

KALENDARIUM



TORSDAG 26 OKTOBER
Gonatt Nalle!
Låt din nalle sova över på biblioteket! Kom och lyssna på en saga tillsammans med ditt gosedyr! Sedan får nallen gärna stanna kvar och sova över på biblioteket. Nästa dag träffas vi igen kl. 16 och ser vad nallarna hittat på för bus under natten... Hämta biljett till ditt gosedyr på Mölnlycke bibliotek. Det kostar inget att vara med, men antalet platser är begränsat så vänta inte för länge! Barnavdelningen, Mölnlycke kulturhus, kl. 16. Arr: Kultur Härryda

ONSDAG 25 OKTOBER
Satiren i media – från ledarsidan till nätet
Tidigare var satirteckningar en fast del av de svenska dagstidningarna som en kommentar till nyhetsartiklar, till sportreferat och på "lustiga sidan", men framför allt fanns de på tidningarnas ledarsidor som aktuella kommentarer till politiska händelser. Så är det inte längre. I stället verkar satirteckningarna ha flyttat ut på nätet. Vad betyder det för satirens roll i samhället? Föreläsning av Orla Vigsø, professor vid Institutionen för journalistik, medier och kommunikation vid Göteborgs Universitet. Landvetters kulturhus, kl. 18. Fri entré. Arr: Kultur Härryda, Folkuniversitetet

TORSDAG 26 OKTOBER
Passé – de ofrivilliga pensionärerna
Möt journalisten Marianne Rundström. Sveriges pensionärer blir allt friskare och lever allt längre, men pensionsåldern är densamma som den varit i 104 år. Ska välfärdssverige klara utmaningarna framöver måste fler som orkar och vill jobba längre. Hindret finns framförallt på arbetsgivar sidan som anammat den svenska ungdomskulturen. Ska den som har stora kvalifikationer, lång erfarenhet och viljan att arbeta vidare sparkas ut enbart på grund av en födelsedag? Marianne Rundström har skrivit boken Passé – de ofrivilliga pensionärerna (Bonnierförlagen). Stora salen, Mölnlycke kulturhus, kl. 18–19.30. Fri entré. Anmälan på harryda.se senast 26/10 kl. 17. Arr: Folkhälsoenheten & Kultur Härryda

FREDAG 27 OKTOBER
Kullerbagge
Möt den ovanlig och nästan osynliga insekten Kullerbaggen. Men vad håller Kullerbaggen egentligen på med? Familjeföreläsning 2–5 år. 25 min + 15 min dansworkshop. Av och med: Bronja Novak Lindblad, BigWind. Biljetter: 40 kr/pers. Landvetters kulturhus, kl. 16. Arr: Kultur Härryda

FREDAG 27 OKTOBER
Följ med på skräckvandring
Kulturskolans lokaler förvandlas till ett spökhus. Vi släpper in en liten grupp i taget. Billigt fika och tipspromenad, medan du väntar. Startar i Ekdalaskolans aula, kl. 18.30. Välkommen, om du vågar! Från 7 år. Arr: Kulturskolan

LÖRDAG 28 OKTOBER
Slöjd-café
Vi träffas och slöjdar ihop. Tag med ditt broderi, din virkning, stickning, knyppepeldyna, täljkniv,

pärlor eller annat handarbete, så inspirerar vi varandra, fikar och har en trevlig stund tillsammans. Landvetter Församlingshem, kl. 10–13. Arr: Härryda Hemslöjdsförening och Landvetter Församling

LÖRDAG 28 OKTOBER
Höstmarknad i Sörtorpa
Fokus på närproducerat och närliggande företag. Mycket mat hoppas vi på och även lite "inte ätbart". Vi kommer att servera god soppa och bröd såväl som fika. Information om brandskydd, bakluckeloppis (hyra bord 100 kr/plats, anmälan till Kicki 0708740159), ponnyridning, ansiktsmålning. Hjärtligt välkomna! Sörtorpagården, Härryda, kl. 11–15. Arr: Sörtorpa Fritidsförening

MÅNDAG 30–TISDAG 31 OKTOBER
Magiskt läslov
Vi utforskar magi i olika former och möter bl.a. Harry Potter. Håll utkik på harryda.se/kultur för mer info! 30/10: Lajv, 31/10 Peter Ekberg. Mölnlycke kulturhus. Arr: Kultur Härryda

MÅNDAG 30 OKTOBER
Baka polkagrisar
Vi har bjudit hit ett polkagrisproffs och tillsammans bakar vi polkagrisar inne på bibblan. Ta med dig en vuxen och kom! Utan kostnad. Ca 20 pers per kok, köllappar delas ut. Rävlanda bibliotek, kl. 13–15. Arr: Kultur Härryda

TISDAG 31 OKTOBER
Läskig skräckläsning
Skräckberättelser och creepy högläsning på läslovet. Vågar du? Kostnadsfritt. Landvetters kulturhus. Kl. 11: 6–8 år, kl. 15: 9–12 år. Arr: Landvetters kulturhus

TISDAG 31 OKTOBER
Bio: Bilar 3
Svenskt tal. Mölnlycke kulturhus, kl. 14.30. Arr: Mölnlycke Bio

ONSDAG 1 NOVEMBER
Föreläsning: Ingemar Lind
Ingemar kommer att visa stillbilder med rubriken "Fåglar i folktron". Därefter blir det film och årets ämne är "Ett antal episoder som jag lagrat på en speciell plats i min hjärnas minnesarkiv". Film och foton finns till försäljning och kaffepannan är varm. Biljetter à 70 kr säljs vid entrén. Hjärtligt välkomna! Sörtorpagården, Härryda, kl. 19. Arr: Sörtorpa Fritidsförening



SÖNDAG 29 OKTOBER
Bio: Den stora nötkuppen 2
Svenskt tal. Mölnlycke kulturhus, kl. 13.20. Arr: Mölnlycke Bio