



**NICOTEXT**



**JAG VILL JU BARA SE BRA UT NAKEN**

**AV  
JONAS COLTING**

Inga delar av denna bok får kopieras eller reproduceras utan skriftligt godkännande från förlaget.

Förlaget och författarna ansvarar ej juridiskt för användandet av informationen i denna bok. All information i denna bok kommer från experter men vi garanterar inte att informationen här i är komplett och riktig.

**JONAS COLTING**

Foto baksida: Thomas Eriksson / Studio Bildbolaget

© 2005 NICOTEXT  
[www.nicotext.com](http://www.nicotext.com)  
[info@nicotext.com](mailto:info@nicotext.com)

Tryckeri: Bookwell, Finland

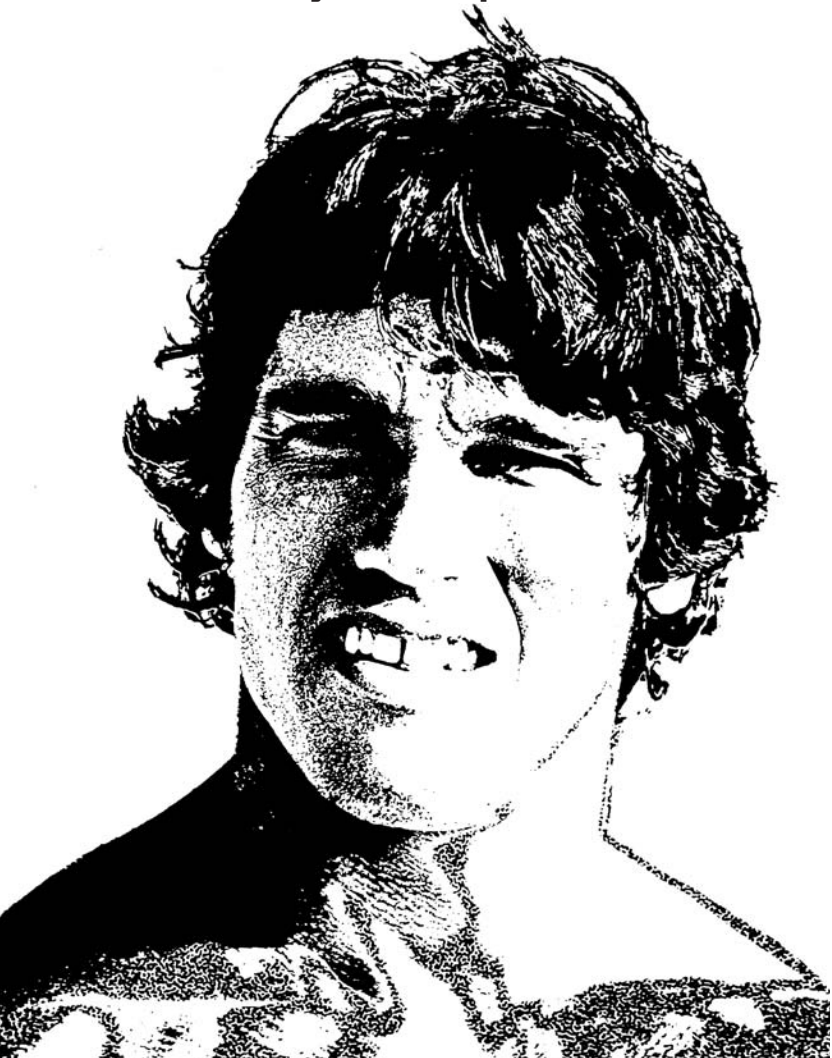
**ISBN 91-854490-1-6**

# INNEHÅLL

- 7 FÖRORD - vad den här boken handlar om och varför du skall läsa den
- 8 MANUAL - Innan du använder kroppen, läs instruktionsboken
- 26 TRÄNING - Ramar för ett lyckat träningsprogram
- 34 SPRING - Ja, jag vet att det är det värsta du vet...
- 39 PULS - Lär känna ditt hjärta
- 47 TEST - Bättre och bättre...
- 53 VILA - Träning och vila går hand i hand
- 58 MÅL - Använd knoppen för att träna kroppen
- 66 VAL - De 100 valen varje dag!
- 68 KOST - Ät rätt! Svårt eller lätt?
- 104 SNABBGUIDE
- 113 LATHUND - Svar på frågor som du kanske inte visste att du ville ställa
- 125 LÄSTIPS / LÄNKAR
- 126 24-TIMMARSJAKTEN -  
En svensk klassiker på 24 timmar

**Dagens Arnold citat:**

**"Did you ever have a dream about something you always wanted to do? Well I did and I made mine come true. I discovered that the secret was inside my head. It was the power of my mind over my body. Everyone has this power."**



# FÖRORD

Vad den här boken handlar om och varför du ska läsa den

Det här är ingen objektiv bok. Det här är en högst subjektiv bok som baseras på mina kunskaper och erfarenheter som professionell triathlet, föreläsare och coach.

Det är inte en bok med mängder av referenser som stöd för fakta och åsikter. När jag skriver att jag tycker att hjärtat är kroppens viktigaste muskel och att vi bör träna den varje dag, så är det inte för att jag läst det i en bok som jag kan referera till, utan för att 20 års tränande på elitnivå har givit mig den insikten. Avsnittet om sockerkonsumtion, fettförbränning och övervikt är inte heller förankrat i referenser, utan snarare i verkligheten. Så enkelt är det, och så enkelt är boken skriven. Om du inte håller med om det du läser så kan du bläddra vidare. Håller du inte med om någonting så kan du alltid lägga ifrån dig den.

Om du däremot, efter att ha läst den, känner en brinnande iver att få ge dig ut i skogen och springa, så är min ambition uppnådd! Likaså om några av dina frågetecken kring träning och hälsa har rätats ut.

Ambitionen har inte varit att täcka in allting om träning och hälsa. Tvärtom, jag har bara valt ut det som jag själv tycker är mest relevant och intressant, och sedan skrivit kort och koncist om det. Om man är intresserad av något specifikt område inom träning och hälsa så finns det en myriad böcker att välja mellan. Jag tipsar om mina favoriter i slutet av boken.

Du ska läsa den här boken med väldigt kritiska ögon. Faktum är att jag inte tycker att du ska ta ett enda ord för givet. Det är mina kunskaper och slutledningar, visserligen välgrundade, men ändå mina. Du ska istället ge dig ut och bli expert på dig själv och din egna kropp! Det är ingenting som du kan läsa dig till utan bara lära dig av erfarenhet. Kanske kommer du att komma till samma slutsats som jag; att om man ska "se bra ut naken" så ska man inte fokusera på ytan och utsidan utan på insidan! Det är där den riktiga hälsan och skönheten sitter!

Borås

21 oktober 2005

# MANUAL

Innan du använder kroppen, läs instruktionsboken

## Den uthålliga människan

Första kapitlet innehåller exempel på vad man kan åstadkomma med många års kontinuerlig träning och målmedvetenhet, och är givetvis en ytterlighet för de flesta människor. Men det är ändå intressant att påminna om människokroppens enorma kapacitet och det är också en fingervisning om en av människans främsta fysiska egenskaper; dess uthållighet!

Faktum är att jämfört med andra däggdjur så är det just uthålligheten som utmärker oss. Vi är inte särskilt muskelstarka, inte ens Arnold Schwarzenegger i sin glans dagar hade så mycket att skryta med i jämförelse med djurriket! Också i snabbhet står vi oss slätt, de snabbaste männen kommer upp i drygt 40 kilometer i timmen som bäst och det är rena snigelfarten jämfört med de flesta däggdjur. Men uthålliga är vi! Det finns massor av exempel på människor som simmat över hav, cyklat över kontinenter och sprungit många dygn i sträck. Stu Middleman satte 1986 världsrekord när han sprang 1000 miles (1609 km) på 11 dygn och 19 timmar och rapporteras ha sett fräschare ut i mål än vad många människor gör på fredag eftermiddag efter en arbetsvecka. Han avled inte. Han svimmade inte. Han var ute igen och sprang inom några dagar efter loppet. Detta och mycket annat är odiskutabla och ovedersägliga bevis för en av de viktigaste lärdomarna man kan göra om sin kropp: Den är gjord för rörelse och älskar aktivitet medan inaktivitet däremot på sikt allvarligt skadar den! Det var inte farligt för Stu Middleman att springa 1609 kilometer på 12 dagar. Javisst, han var trött och utmattad och hade säkert ont i kroppen men inte värre än att han hade återhämtat sig inom kort. Hade däremot Middleman legat passiv i en säng eller suttit i TV-soffan under samma 12 dygn hade han varit på väg mot en allvarlig passivisering och förtvinande av kroppens organism och funktioner. Kort sagt, det är inte aktiviteten som är skadlig för kroppen, inte ens i "överdriven" form, utan det är inaktiviteten som är livsfarlig. De största hoten mot vår folkhälsa är ju inte att folk är överdrivet aktiva utan just den raka motsatsen och de konsekvenser det leder till.

Stu Middlemans, och andras fantastiska prestationer inom området, genomförs inte av övermänniskor. Det är ordinära människor som utför extraordinära prestationer. De har ett hjärta och två lungor, precis som du..

Vår uthållighet är en nedärvd egenskap ifrån våra anfäder, grott-människorna, som var i rörelse under dygnets alla vakna timmar och på så sätt byggde en enorm uthållighet. Denna uthållighet finns tillgänglig för alla människor, om vi bara tränar den! Jag anser att alla som är friska och inte har några fysiska hinder (kalaskula räknas inte!) skulle kunna genomföra ett maratonlopp med ett års träning. Det kanske inte skulle gå fort eller se snyggt ut men den fysiska uthålligheten att transportera sig långa sträckor till fots finns tillgänglig och träningsbar hos oss alla. Människans fantastiska förmåga att transportera sig långa sträckor till fots lär enligt många forskare vara en av de mest utmärkande egenskaperna hos oss människor, vi är med andra ord alla födda till löpare!

Därmed inte sagt att målet med träningen behöver vara extrema prestationer. Min Ironman eller 24-timmars Klassiker kan vara ditt 5 kilometerslopp eller motionsarrangemang. Målet med all träning, som jag hoppas tydligt skall framgå av den här boken, är att kunna njuta av livslång hälsa och rörelse, kanske inte så mycket att skänka år till livet utan att skänka liv till åren!

### **Vår viktigaste muskel**

I vår utseendefixerade värld tenderar många människor att i första hand bry sig om ytan.

Det är något som titeln på boken ironiserar över. Det står i en annan del av boken att vår syn på hälsa och skönhet är en avspeglning av vår kultur och tidsålder och det är på samma sätt med träning och hälsa. Vår tids scablonbild av en vältränad och snygg kvinna är en högbystad och smalmidjad dito medan mannens ideal är liknande med stora överkroppsmuskler och sexpack på magen. Snyggt?

Det är en smaksak... Funktionellt? Inte nödvändigtvis...

Idealiskt? Knappast!

Denna fokusering på yta och utseende gynnar i första hand våra gym och solariesalonger, och medan det kan vara snyggt att vara brunbränd och muskulös så tar det fokus ifrån den träning och den muskel som vi istället borde fokusera mest på; vårt hjärta! Timmar spenderade varje vecka mellan bänkpressen och hantelsvängen gör säkert underverk för strand-imaget men gör väldigt lite för det hjärta som är motorn för ALL fysisk verksamhet.

Faktum är att en kropp som är byggd i gymmet med tung styrketräning och väldigt lite konditionsträning kanske är snygg att titta på men inte speciellt funktionell eller balanserad. Man kan jämföra en sådan gymkropp med ett snyggt "chassi" på en läcker Porsche,

## FAKTA FAKTA



En räkas hjärta sitter i dess huvud.

Hjärter kung är den enda kungen utan mustasch.

En grävlings hjärta slår 300 gånger per minut.

Att regelbundet borsta tänderna sänker risken för hjärtsjukdomar.

Rune Elmqvist, svensk läkare och ingenjör,  
uppfann pacemakern 1958.

Hjärtat sitter mitt i bröstet, under bröstbenet,  
inte till vänster som många tror.

Kläm ihop en tennisboll, så använder du ungefär lika mycket kraft  
som hjärtat när det pumpar runt ditt blod.

Kroppens största artär är aortan. Den har nästan samma diameter  
som en trädgårdsslang. Kapillärerna å andra sidan, är så små att  
det krävs tio stycken för att få ihop till ett hårstrås tjocklek.

Ditt hjärta pumpar ungefär 1 miljon tunnor blod under en livstid.  
Det är tillräckligt för att fylla 3 stora tankbåtar.

fast en Porsche utan motor. Den ser väldigt bra ut men den kan inte åka någonstans! Bara yta men ingen funktion!

Hjärtat är också en muskel med en överlägsen funktion! Hjärtmuskeln behöver aldrig "vila" utan jobbar oförtrutet dygnet runt, hela livet. Den sørjer för alla andra musklers funktion genom sin kapacitet till blodförsörjning. Det borde ju vara en självklar prioritet för alla människor att träna denna livsviktiga muskel!

Missförstå mig nu inte! Att styrketräna och att gå på gym är ju betydligt bättre än att inte träna alls, men de allra flesta människor med jobb, familj och andra intressen har tiden som sin största begränsande faktor och måste prioritera. Just tidsbrist brukar vara den främsta orsaken till att många inte tränar alls eller alldeles för lite. Har man möjlighet att bara ägna två timmar i veckan på sin träning, så ska man i största möjliga mån ägna dem åt träning som stärker den viktigaste muskeln, hjärtat! Konditionsträning bygger inte bara ett stark hjärta och grund för livslång hälsa utan tränar också musklerna på ett funktionellt sätt.

Det finns lika många olika kroppar och kroppstyper som det finns individer. Varför vilja se ut som någon annan? Odlå din särart!

### **Stenåldersmannen, föregångare och förebild**

Att många människor mår dåligt idag är ingen större nyhet. Tyvärr är det så vanligt att det i många fall har blivit ett normaltillstånd som man accepterar. Det är OK att inte kunna använda kroppen som man vill, det är OK att ha ont i ryggen, i knäna och i lederna. Det är OK att bära runt på 20 kilos övervikt. Det är OK att sova dåligt och att vara trött hela tiden. Det är OK med huvudvärk och koncentrationssvårigheter. Vet du, det är inte OK! Och det är inte OK att ett ständigt stigande antal barn och tonåringar ser ut som att de växt upp inne på McDonald's!

Kroppen och själen är nära sammanlänkade och därför har många av dessa rent fysiska problem en negativ effekt på den mentala hälsan. "Utbrändhet" är ett ord som man gärna använder för att beskriva dessa problem, problem som är direkt kopplade till vår livsstil.

*"Förr mådde vi bättre än vi hade det. Idag har vi det bättre än vi mår"*

Våra liv idag är i de allra flesta fall bekväma och fyllda av hjälpmedel och tjänster som gör att vi slipper använda våra kroppar om vi inte vill. Våldigt få människor är idag beroende av att jobba fysiskt för att förtjäna sitt uppehälle.

För 100 år sedan jobbade de flesta människor med sin kropp på daglig basis. Det var i många fall ett tufft slit, men ett slit som tjänade som grund för en livslång styrka och kondition.

Dagens sjukvård för en ojämn kamp mot alla livsstilsrelaterade sjukdomar och problem. Hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck, utbrändhet, osteoporos, led- muskel och ryggbesvär med mera. Listan kan göras väldigt lång. Dessa är alla exempel på sjukdomar som ökar dramatiskt och som är direkt onödiga i många fall, om man bara förstod hur våra kroppar fungerar och vad vi behöver. Redan 150 e.Kr myntade filosofen och läkaren Galeonos ett uttryck som är lite hårddraget men som beskriver sambandet bra:

*"-Träningskonsten och läkekonsten är likvärdiga delar inom hälsoläran. Läkekonsten behövs bara när träningskonsten misslyckats".*

Idag ligger det citatet väldigt nära sanningen då en allt större del av vår folkhälsas ökande försämring är kopplat till vår livsstil.

### **Vilka är då de värsta hoten mot vår hälsa?**

-Rökning; ca 30%\* av alla vuxna svenskar röker och det är så uppenbart dumt att göra det att jag inte ska uppehålla mig längre vid det än att konstatera att en enig vetenskapskår är rörande överens om att rökning är bland det värsta man kan utsätta sin kropp för. Få saker är värre. Dock har man fog för att tro att rodeo, basejumping, bilåkning utan bälte, ormtjusning och Allsång på Skansen också kan ta en ände med förskräckelse.

-Inaktivitet: Våra kroppar är gjorda för rörelse, det är andemeningen med hela boken. Och rörelse varje dag. Vid långvarig eller överdriven inaktivitet så försämras väldigt många av våra fysiska egenskaper och funktioner. Det amerikanska uttrycket "use it or lose it" är väldigt tillämpligt i det här fallet.

Vårt hjärta är inget undantag.

-Övervikt; i dagsläget är cirka 50%\* av befolkningen överviktiga, en siffra som man visserligen kan ta med en nypa salt då man kan fråga sig med vilka metoder man har graderat under-, normal-, och övervikt, med BMI som den överlägset sämsta metoden. Men alla som varit på ett badhus eller en badstrand kan säkert hålla med om

att siffran säkerligen är i underkant snarare än i överkant. Övervikt och fettförbränning är ett omtvistat ämne som också berörs på andra ställen i boken men kan i all sin enkelhet bäst beskrivas så här; förbrukar man fler kalorier än vad man förbränner så går man på sikt upp i vikt! Lätt att förstå, svårt att tillämpa.

Övervikt är ju givetvis väldigt nära kopplat till inaktivitet men man ska komma ihåg att långifrån alla inaktiva människor är överviktiga och samtidigt är många överviktiga människor aktiva så kopplingen är inte automatisk. Vi är alla individer med olika effektiv förbränning. Dock är det så att det finns en väldigt tydlig koppling mellan övervikt och en mängd olika vällevnadssjukdomar, framförallt hjärt-och kärlsjukdomar och diabetes.

-Stress; En ovetenskaplig studie visade nyligen att cirka 99.9% av oss lider av stress i någon form. Enligt uppgift så var det bara tre samer, Roger Pontare och Hoburgsgubben som levde harmoniskt och i samklang med naturens klocka, utan att hetsa upp sig i onödan. Vilket är mer än vad man kan säga om oss andra.

Vissa blir stressade av den allerstädes närvarande tidsbristen, andra av mobiltelefoner, e-post och det ständiga överflödet av information. En del stressas av yttre och inre krav, andra av sysslöshet. Många stressas av en hög arbetsbelastning och alla stressas vi av TV-reklam mitt inne i en långfilm.

Vi är alla olika men ändå lika, när vi går igång och stressar upp oss aktiveras ett system som kallas "fight-or-flight" som egentligen är reserverat för nödsituationer. Hormoner pumpas runt i kroppen och vi förbereder oss rent fysiskt för att antingen ge oss in i en kamp på liv och död eller att lägga benen på ryggen och springa för fullt. Inget av alternativen fungerar speciellt bra i en bil eller i TV-soffan när ICA-Ulf tittar fram mitt i filmen.

*\*Folkhälsoinstitutets siffror: [www.fhi.se](http://www.fhi.se)*

Träning och fysisk aktivitet fungerar som en ypperlig medicin mot alla ovanstående punkter, inte minst inaktivitet och övervikt, men ofta föder ju träning och motion ett ökat intresse för den egna kroppen vilket ofta gör att man i längden blir mindre benägen att röka. Dessutom är rätt genomförd träning en fantastiskt bra ventil för ackumulerad stress, den blir ett sätt att reducera stressen på. Tyvärr tränar en del på samma sätt som de lever i det övriga livet och träningen blir ytterliggare ett stressmoment att hantera både fysiskt och psykiskt. Istället för att reducera stress, adderar man istället

stress. Smärtsam och mjölksyrabildande träning som hårda intervallpass eller tung styrketräning är bra exempel på träning som adderar stress.

Tittar man på den större bilden så finns det en väldigt bra förklaring till många människors usla hälsotillstånd i allmänhet, och kopplingen till mat och motion i synnerhet. Vi må promenera omkring i våra fotrikiga skor på den plana trottoaren med mobiltelefonen i handen, på väg till ett café för lite fika. Men trots den yttre fasaden av anpassning till rymdåldern så är vi i grund och botten inget annat än stenåldersmänniskor! Vi lever i en stenåldersmänniskas kropp som är anpassad för en helt annan livsstil och en helt annan diet än vad majoriteten av oss brukar. Faktum är att vår genupsättning i stort sett är identisk med den som våra förfäder hade för 50.000 år sedan. I stort sett alla våra instinkter och funktioner har anpassats till en tid och livsstil som är mycket olik vår egen. Vi behöver bara gå tillbaka till våra morföräldrars vardag för 50-60 år sedan för att se en drastisk skillnad, och går man tillbaka ytterliggare två generationer så är vi tillbaka på rena häst- och vagnstadiet. Sett ur det i sammanhanget, enormt korta perspektivet, så förstår man bättre att vi inte är anpassade till ett liv med hämtpizza, TV-spel och Coca-Cola. Vi är gjorda för att röra på oss under, i princip dygnets alla vakna timmar, för att sedan vila på natten. En naturlig cykel av aktivitet och vila. Den här radikala förändringen mellan ett aktivt och stillasittande liv är en avgörande förklaring till många av de hälsoproblem som vårt samhälle idag står inför. Idag verkar det som om många människor är tröttare av sitt inaktiva liv än om de verkligen hade haft en hel dags motion.

Känner du igen dig: Efter ännu en dag på ditt stillasittande jobb är du helt slut och går gäspande till bilen för att åka hem till TV-soffan. Du tänker; "åh jag är så trött, jag måste ta igen mig! Det din kropp försöker säga till dig är att den är trött av inaktivitet, och gäspningarna du kväver är pga. syrebrist. Du håller sakta men säkert på att försoffas och din kropp vill inget annat än att komma ut i friska luften och få röra på sig och bli trött "på riktigt".

**Stenåldersmannens mat:** Kött, fisk, bär, nötter, växter, frukt och annat som naturen och djurlivet kunde uppbåda. Stor variation mellan årstider och område man befann sig på. Vatten som dryck.

**Mat idag:** Diverse halvfabrikat som korv, köttbullar och fiskpinar. Pasta, flingor, gryn, godis, saft och sylt och mejeriprodukter.

**Stenåldersmannens motion:** Löpning och gång i kuperad och obanad terräng, barfota under många timmar varje dag.

**Motion idag:** Om någon överhuvudtaget, så styrketräning på gym, gärna med tunga vikter. Obetydligt med konditionsträning.

**Stenåldersmannens vila:** Får en naturlig och fullständig vila varje natt och kan upprätthålla sin höga dos av aktivitet varje dag.

**Vila idag:** Efter de hårda repsen på bänkpresen måste vi vila ifrån träning 48 timmar för att få bra tillväxt...

**Stenåldersmannens "fight or flight"-stress:** En mammut jagar honom och som tur är är hans stress-system alert och tack vare adrenalinet som pumpar i kroppen på honom klarar han sig.

**"Fight or flight" stress idag:** Vi sitter i bilen och hetsar upp oss på husvagnen framför som kör långsamt och spärrar vägen. Adrenalinet pumpar men husvagnen är kvar!

Ovanstående jämförelser är ju väldigt tillspetsade och lätt godtyckliga eftersom det finns en enorm variation inom ramen av "idag", då människor har väldigt skiftande vanor. Men för att jämförelsen ska bli tydlig så visar jag, vad jag tror är, en relativt vanlig bild av en man i 20-30 årsåldern.

**Musklerna i ögat är de muskler som har snabbast reaktionsförmåga. De kan reagera på en hundraedels sekund.**

**Det är troligare att du smittas av en förkylning genom att skaka någons hand än när någon nyser.**

**Förr i tiden fick doktorerna i Kina betalt om patienten höll sig frisk, inte när den blev sjuk.**

**Din tunga har 3000 smaklökar.**

**Det längsta fallet av hicka varade i 69 år!**

**Hjärnan har i medeltal,  
ca 100 miljarder hjärnceller.**

**Nervimpulser till och från hjärnan  
färdas i en hastighet av 274km/h.**

**Din mage producerar ett nytt lager vävnad  
varannan vecka. Den skulle annars  
“smälta” sig själv.**

**Du använder 72 olika muskler för  
att producera mänskligt tal.**

**Medellivslängden  
för en smälök är 10 dagar.**

## Funktionalitet

En sak som väldigt bra kännetecknar skillnaderna mellan stenåldersmannen, och oss själva i allmänhet, är att stenåldersmannen använde och tränade sin kropp på ett funktionellt sätt i en naturlig omgivning. Just "funktionalitet" bör vara ett ledord och en nyckel i träningen. Nu är det ju inte på något sätt meningen att vi ska bo i en grotta i skogen med ett höftskynke runt kroppen medan vi jagar älg med spjut (dokusåpa idé, någon?). Men våra förfäders liv och miljö kan ändå ge oss ledtrådar till vad vår kropp är gjord för att träna, hur vi ska göra det och självklart också, vad vi ska äta (mer om det i ett annat kapitel).

Stenåldersmannen gick ju inte ut och lyfte några tunga mammutben under ett antal repetitioner för att sedan lägga sig vilande i grottan och invänta tillväxt. De lärde sig under många tusen år att arbeta med kroppen på en låg- och medelintensiv nivå under många timmar varje dag, företrädesvis löpandes eller gående och det är fortfarande den träningen som våra kroppar tycker allra bäst om!

### Terränglöpning - kroppens bästa vän

Med avstamp i resonemanget om funktionalitet och vårt stenåldersarv så vill jag hävda att terränglöpning är människans optimala träningsform. Nu finns det ju ett visst tolkningsföreträde för både orden "löpning" och "terräng".

Med löpning i det här fallet så menar jag allt från toklöpning till promenad, det primära är att man är viktbärande och står på benen. Med terräng menar jag alla stigar, leder och motionsspår med mjukt underlag, gärna ren obanad terräng, läs: "rakt ut i skogen". Helst så kuperat som möjligt.

### Varför löpning?

Att gå, jogga och springa är den naturligaste formen av rörelse för oss människor och vår förmåga till distanslöpning är en av de egenskaperna som utmärker oss och var, enligt en senare studie, en ren förutsättning för vår fortlevnad som art tidigt i vår utveckling.

Det är forskarna Dennis Bramble och Daniel Lieberman som i det brittiska naturvetenskapliga magasinet *Nature* visar på att människan i sin utveckling med tiden anpassade sig till upprätt löpning genom åtminstone 26 förändringar, en anpassning som var livsnödvändig för vår fortlevnad! Bland förändringarna kan man notera:

-Armar, bål och axlar, liksom över- och underkroppen utvecklades till att kunna arbeta oberoende av varandra vilket är en förutsättning för effektiv löpning.

-Vi förbättrade vår stötuftagningsförmåga genom att vår ryggrad anpassades, främst genom tjockare diskar.

-Genom att sätesmuskulaturen utvecklades, förbättrades radikalt vår förmåga att springa.

-Benen växte och med dem kom utvecklingen av muskler, ligament och senor, inte minst hälsenan, som är av avgörande betydelse för löpning.

-Fötterna utvecklades till den sinnrika konstruktion som är idealisk för löpning.

-Vår förmåga att svettas som avkyllning utvecklades till att bli unik och överlägset bland alla djurarter. Genom miljoner svettkörtlar kan vi, i princip, springa hur långt som helst om vi får möjlighet att återställa den förlorade vätskan.

Ytterligare en egenskap som har kommit att betyda oerhört mycket för utvecklingen av vår väldokumenterade uthållighet, men som idag är ett problem av gigantiska proportioner (bokstavligen talat...), är vår förmåga att effektivt lagra och förbränna fett. Den hjälpte oss förr att överleva perioder av svält, men idag är det den här inlagringsförmågan som gör många människor överviktiga.

Det finns alltså en väldigt tydlig koppling mellan löpning och funktionalitet, löpning (om den utförs rätt, fortsätt läsa!) är något som kroppen tycker om och mår bra av.

Och varför löpning i terrängen? Jo, därför att det är vår naturliga miljö! Har du någon gång reflekterat över varifrån alla rygg-, höft-, led- och knäproblem kommer ifrån? Visst, dåliga arbetsmiljöer, timtals av stillasittande varje dag, dålig hållning och för lite rörelse i allmänhet är en del av svaret. Men har du någonsin tänkt på vad vi går på hela dagen och ännu värre, vad vi går i!? Vi går på plana golv, trottoarer och vägar där vi knappt behöver lyfta fötterna. Många människor hasar sig fram genom livet med följden att både höftleder, knän och korsryggar är underutvecklade och dysfunktionella. Vi är konstruerade för ojämna underlag där vi måste aktivera höfter, rygg och knän och där vår "core", vår kärna av muskler kring bål och ryggrad, måste jobba för att stabilisera kroppen. Vi ska inte hasa oss fram utan lyfta på fötter och knän, hoppa och skutta. Både framåt och i sidled, utnyttjandes hela röresleomfånget i dessa leder och omgivande muskler.

Har du någonsin försökt att rita en teckning iförd stora tjocka van-  
tar? Inte så lätt kanske...? Så är det för våra fötter i många av dagens löpar- och fritidsskor som är så uppbyggda, att fötternas och kroppens naturliga stötdämpningsförmåga helt tillintetgörs. Ge

dig ut och spring barfota på en gräsplan någon gång och jämför det med hur det känns i dina vanliga skor. Härlig känsla, det kan jag lova dig! Nu är ju inte barfotalöpning till vardags realistiskt, men att ge sig ut i terrängen är en fantastiskt bra motvikt för de ”handikapp” som vi skapat oss med underlag och skor. Det behöver inte vara onödigt jobbigt eller långt, bara återkommande och kontinuerligt. Att gå eller springa i obanad terräng, på vackra leder eller knixiga stigar är inte bara en underbar naturupplevelse, det utvecklar dessutom våra kroppar på ett funktionellt och balanserat sätt. Styrka, uthållighet, balans och koordination. Vad mer kan man begära?

*”Everyone is an athlete. It’s just that some of us are in training while some are not.”*

-Phil Maffetone

### Vår kropp i ständig förändring

Från den dag vi föds till den dag vi dör så är våra kroppar i ständig förändring. En väldigt stor del av den förändring har att göra med de val vi gör som individer. Allt vi gör, äter eller upplever, påverkar oss på ett eller ett annat sätt, och åstadkommer en reaktion i kroppen. Våra kroppar behöver ständig tillsyn och uppspassning. Vi måste äta och dricka flera gånger varje dag, vi måste få vår vila varje natt, vi måste (eller bör!) tvätta oss och sköta hygien. Dessutom måste vi aktivera alla våra muskler och hela vår kropp om den ska fortsätta att fungera. Inaktivitet är kroppens värsta fiende, det finns inget som kan bryta ned en kropp så fort som det. De som har haft otur att bryta en arm eller ett ben vet själva hur fort en frisk och stark muskel, på bara några veckor, krymper ihop till en förtvinad oigenkännlighet som det tar betydligt längre tid att bygga upp. Nu är ju en gipsad arm en ytterlighet av inaktivitet men tänk dig nu ett hjärta som inte får mer träning än vad som krävs för att hålla kroppen vid liv. Det är liksom den inaktiva armen i gips, ett hjärta i gipsvagg!

En av de mest utbredda missuppfattningarna är att det går att leva på gammal träning och att den finns kvar långt efter att själva träningen upphört. Visserligen är det sant att en tidigare tränad person har lättare att komma i form än någon som aldrig tränat, men även om startsträckan är kortare så är i princip alla träningseffekter borta efter en längre tids inaktivitet. Är det fråga om flera års oträning så råder det inga tvivel om att den tidigare storformen bara är ett

nostalgiskt minne. Vissa blandar här ihop fysik och teknik. Även om man förlorat de fysiska kvaliteterna så hänger ofta tekniken kvar. Även den mest otränade förra detta simmaren simmar ju lätt ifrån en vältränad men simoduglig marathonsimmare, precis som tekniken att stå på ett par skidor eller skridskor aldrig försvinner. Att försöka falla tillbaka på gammal och stendöd träning som ett skäl att inte vilja snöra på sig löparskorna är ungefär lika långsökt som att hoppa över tandborstningen i några månader för att: "jag var en jävel på att borsta mina tänder 1998" eller att inte duscha på ett tag för att man: "var väldigt ren som barn", eller att inte äta alls i januari för att man åt väldigt många julbord i december.

Det absurda i ett sådant resonemang framstår ju i all sin tydlighet. Precis som vi med all önskvärd regelbundenhet sköter om andra fysiska behov så behöver våra muskler och vårt hjärta, som är kroppens viktigaste muskel, och hela vårt kardiovaskulära system samma regelbundna omsorg och skötsel för att fungera bra. Återigen, med vår samtids allmänna fokus på yta, så är det kanske enklare att stoltsera med omsorgsfullt skötta tänder än med ett omsorgsfullt skött hjärta, men det ena utesluter ju inte det andra. Dessutom har du en massa tänder men bara ett hjärta!

Vad är då "regelbundet" i sammanhanget? Svaret är att alla bör konditionsträna helst varje dag och åtminstone varannan dag. Och varför skulle vi inte det? Vilka andra kroppsliga och fysiska behov sköter vi så sällan som varannan dag? Och kom nu inte med invändningen att träning inte är ett kroppsligt behov, det är bara vad du isåfall vill tro för att du hellre vill titta på TV!

Kroppens ständiga förändring är fantastisk och fascinerande! Kroppen har en enorm förmåga till anpassning efter de krav som ställs på den. En konditionsidrottare i världseliten eller en helt otränad soffpotatis har startat med i stort sett samma fysiska förutsättningar. Nu krävs det visserligen en aning medfödd talang för att nå världseliten i en idrott, men hade man haft omvända förhållanden och livsstilar hade vår soffpotatis lika väl kunnat vara en jätteamatlet medan elitidrottaren bara hade tränat sitt pekfinger på TV-fjärrkontrollen. Ingen är född till någonting utan vi formas och formar oss själva till vad vi vill bli! Vi kan, i princip, med tiden träna oss till oändligt nivåer av stratosfärisk kondition likväl som vi med tiden kan förslappa en vältränad kropp till en degklump av oigenkännlighet. Det här resonemanget är både skrämmande och upplyftande. Skrämmande då det betyder att förändringar kan gå så snabbt, men upplyftande då det betyder att man alltid kan påverka sin

situation till det bättre, hur otränad eller överviktig man än är. Man har gjort mängder av studier på inaktivitet där man försökt fastställa hur kroppen påverkas. Vid en omskriven studie med vältränade individer på NASA i USA så kunde man efter sex veckors passivitet (sängliggande men friska), häpet notera att både styrka och kondition i medeltal försämrats med över 30%! Det betyder alltså att en fysik som under hela livet byggts upp reducerades med nästan en tredjedel på en, i sammanhanget, väldigt kort tid. Lägg till detta en kraftigt reducerad bentäthet (osteoporos) och höjt blodtryck vilka båda är typiska tecken på inaktivitet, och en skrämmande bild framträder.

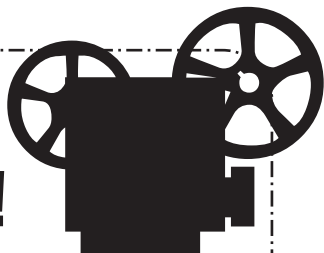
Det resultatet, negativt och alarmerande som det må vara, kan också vändas till något positivt. Likväl som man kunde se den här tydliga försämringen inom kort tid kan man förvänta sig ett omvänt positivt resultat om vi hade gjort studien tvärtom och låtit ett antal helt otränade individer träna måttligt under 6 veckor. Då hade vi sannolikt kunnat se en ökning av både styrka och kondition med upp till 30%!

### Åldrande

Att vår fysiska styrka sakta med säkert avtar med åldern är ju knappast någon nyhet, men ett kanske överraskande faktum är att inaktiva äldre människor som påbörjar ett träningsprogram förbättrar sig procentuellt sett mer än vad yngre gör. Det finns studier gjorda på 90-åringar som efter ett antal veckors lättare konditions- och styrketräning förbättrat vissa värden med flera hundra procent! Deras utgångsläge är visserligen extremt lågt men det visar ändå hur fantastiskt anpassningsbar kroppen är och att det aldrig är för sent att börja men alltid för tidigt att sluta!

Att överhuvudtaget låta åldern vara ett skäl till att inskränka sin fysiska aktivitet är helt onödigt och bygger på den absurda vanföreställningen att vi förmodas vara gamla vid en viss ålder och att det finns ett bäst-före datum på styrka och kondition. Visserligen kan vi inte hindra det kronologiska åldrandet, men det fysiska åldrandet har vi till stor del i våra egna händer. Jag känner mängder av 50- och 60-åringar som rent fysiskt på alla sätt (borträknat hud och hår!) är betydligt yngre än flertalet passiva 20- och 30-åringar, som med sina hängbukar ser betydligt "gubbigare" ut än de tidigare nämnda, som nästan nått pensionsåldern. Vi är aldrig äldre än vad vi tillåter oss själva att vara. Så länge vi rör på oss och använder alla våra förmågor och funktioner kommer vi alltid att vara unga, relativt sett

# DE BÄSTA SPORTFILMerna!



<b>Bull Durham (1988)</b>	<b>Baseball</b>
<b>Rocky (1976)</b>	<b>Boxning</b>
<b>Raging Bull (1980)</b>	<b>Boxning</b>
<b>Slap Shot (1977)</b>	<b>Hockey</b>
<b>Breaking Away (1979)</b>	<b>Cykel</b>
<b>Chariots of Fire (1981)</b>	<b>Löpning</b>
<b>When We Were Kings (1996)</b>	<b>Boxning</b>
<b>Dogtown and Z-Boys (2002)</b>	<b>Skateboarding</b>
<b>A League Of Their Own (1992)</b>	<b>Baseball</b>
<b>The Endless Summer (1966)</b>	<b>Surfing</b>
<b>Caddyshack (1980)</b>	<b>Golf</b>
<b>Hot dog (1984)</b>	<b>Skidor</b>
<b>Young blood (1986)</b>	<b>Hockey</b>
<b>Dodge ball (2004)</b>	<b>Dodge ball</b>
<b>Point Break (1991)</b>	<b>Surfing</b>
<b>White Men Can't Jump (1992)</b>	<b>Basket</b>
<b>Tin Cup (1996)</b>	<b>Golf</b>
<b>Flashdance (1983)</b>	<b>Dans</b>
<b>Pumping Iron (1977)</b>	<b>Body building</b>
<b>The Hustler (1961)</b>	<b>Biljard</b>
<b>Searching for Bobby Fischer (1993)</b>	<b>Schack</b>
<b>The Rookie (2002)</b>	<b>Baseball</b>
<b>Jerry Maguire (1996)</b>	<b>Amerikansk fotboll</b>
<b>Field of Dreams (1989)</b>	<b>Baseball</b>
<b>Fists of Fury (1971)</b>	<b>Kung Fu</b>
<b>Any Given Sunday (1999)</b>	<b>Amerikansk fotboll</b>