

IDRÆT

Overtræning

BELASTNING AF KROPPEN



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Overtræning" i tre episoder, med de tre temaer "Usunde spisevaner", "Belastning af kroppen" samt "Velvære og sundhed". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

I dag skal vi dykke ned i et emne, der berører både krop og sind: hvad sker der, når vi overtræner? De fleste kender til følelsen af at blive træt efter en god træning, men hvad sker der, når vi træner for meget, uden at give kroppen tid til at restituere? Kan det have konsekvenser? Ja, faktisk kan det.

Når vi træner, udfordrer vi vores kroppe og får dem til at blive stærkere. Men hvad hvis vi aldrig giver vores krop en pause? Hvad hvis vi presser den til grænsen igen og igen? Det kan føre til noget, der ligner en slags overbelastning. Forestil dig, at du bygger et tårn med klodser. Hver gang du tilføjer en klods, bliver tårnet højere og

stærkere. Men hvis du bliver ved uden at tage en pause, vil det til sidst vælte. På samme måde kan kroppen blive overbelastet, hvis vi ikke giver den tid til at hvile og reparere sig selv.

Så hvad sker der egentlig med kroppen, når vi overtræner? Vi vil kigge på, hvordan det kan påvirke alt fra vores muskler til vores humør. Det er ikke kun trætheden og smerterne, vi skal være opmærksomme på, men også på, hvordan det kan påvirke vores præstationer og helbred på længere sigt. Det handler om at finde en balance – træning er vigtig, men lige så vigtig er pausen, hvor kroppen får tid til at komme sig.

I dag skal vi udforske, hvordan kroppen reagerer på overtræning og hvorfor det er så vigtigt at lytte til den, tage pauser og give den de rigtige betingelser for at komme stærkere tilbage. Lad os finde ud af, hvad der sker i kroppen, og hvordan vi bedst muligt tager vare på den!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg får viden om hvad der sker i kroppen når man har en spiseforstyrrelse
2. Jeg får viden om hvad der sker i kroppen når man overtræner
3. Jeg får færdigheder inden for sundhed og trivsel og krop og identitet

Lad os nu gå i gang med emnet om belastning af kroppen.

Hvad sker der med kroppen, når man overtræner?

Når du træner, udfordrer du din krop, og det er faktisk rigtig godt, fordi det hjælper med at gøre den stærkere. Men som med alt andet i livet, er der en balance. Forestil dig, at du bygger et tårn af klodser. Hvis du bliver ved med at stable flere klodser uden at stoppe for at sikre dig, at det hele står stabilt, vil tårnet til sidst vælte, fordi du mister koncentrationen. På samme måde kan kroppen "vælte", hvis du ikke giver den nok tid til at hvile efter træning.

Når du træner, får dine muskler små skader, og det er ikke noget dårligt, for kroppen er fantastisk til at reparere de skader og gøre musklerne stærkere. Men for at det kan ske, skal kroppen have tid til at restituere. Hvis du træner for meget uden at give din krop tid til at komme sig, kan du opleve flere problemer:

Du vil blive meget træt, ikke kun fysisk, men også mentalt. Selv om du føler, at du har givet alt i træningen, kan du stadig føle dig udmattet hele tiden. Det kan også føre til smerter, ikke den normale ømhed, du måske oplever efter en god træning, men en vedvarende smerte i muskler og led.

En anden ting, du måske oplever, er problemer med at sove. Selvom du føler dig træt, kan det være svært at falde i søvn eller få en god nattesøvn. Overtræning kan også

svække dit immunsystem, så du bliver mere sårbar over for sygdomme, fordi kroppen er så optaget af at reparere musklerne, at den ikke kan beskytte sig selv mod bakterier og vira.

Humøret kan også ændre sig. Du kan blive irriteret, trist eller endda føle dig lidt deprimeret, fordi kroppen er under pres. Ironisk nok, selvom du træner mere, kan du faktisk blive dårligere til at præstere i sport eller andre aktiviteter. Din krop er simpelthen ikke i stand til at yde sit bedste, fordi den ikke har fået den nødvendige restitution.

Derfor er det super vigtigt at huske på, at hvile og restitution er lige så vigtige som selve træningen. Din krop har brug for tid til at reparere sig selv og blive stærkere, så du kan præstere bedre i fremtiden. Det handler om at finde en god balance mellem træning og hvile for at få de bedste resultater.

Hvad sker der med musklerne, når man overtræner?

Når du træner hårdt, udsætter du dine muskler for en intens belastning. Dette kan faktisk være en god ting, fordi det er sådan, dine muskler bliver stærkere. Når du træner, brydes musklerne ned, og derefter genopbygges de stærkere. Men hvis du træner for meget uden at give din krop nok tid til at hvile, kan det føre til overtræning, hvor kroppen ikke får den nødvendige tid til at reparere sig selv. Dette kan føre til flere problemer i musklerne og nedsat præstationsevne.

Når du overtræner, sker der flere cellulære ændringer i musklerne. En af de første ting, der sker, er, at muskelfibre bliver beskadiget. Det er normalt, at musklerne bliver lidt "skadede" efter hård træning, fordi det er en del af processen, hvor de bygger sig selv op igen og bliver stærkere. Men hvis du ikke giver musklerne tid til at reparere sig, kan skaderne blive vedvarende, og musklerne kan ikke komme sig ordentligt.

En anden reaktion, kroppen har på muskelskader, er inflammation, som du måske kender fra et betændt sår. Når musklerne bliver beskadiget, strømmer hvide blodlegemer til området for at reparere det. Hvis du overtræner, kan denne inflammation blive kronisk, hvilket betyder, at det fortsætter i lang tid og kan være smertefuldt, ligesom når et sår ikke heles ordentligt.

Træning kræver også energi. Musklerne bruger en masse energi, når de arbejder, og de får denne energi fra små depoter i kroppen. Hvis du træner for meget, kan musklerne bruge energien hurtigere, end kroppen kan genopbygge den, hvilket kan føre til træthed og gøre det sværere for dig at præstere godt.

Overtræning kan også øge niveauerne af et stresshormon kaldet kortisol. Kortisol hjælper kroppen med at håndtere stress, men hvis niveauerne er for høje i lang tid, kan det faktisk føre til, at musklerne bliver nedbrudt i stedet for at blive stærkere. Det betyder, at overtræning kan gøre dine muskler svagere på lang sigt.

Endelig bruger musklerne elektrolytter, som er salte, for at sende elektriske signaler, der får dem til at trække sig sammen. Hvis du overtræner, kan balancen af disse elektrolytter blive forstyrret, hvilket kan føre til muskelkramper eller svaghed.

Samlet set er kroppens reaktion på træning meget kompleks, og de ovenstående processer forklarer nogle af de vigtigste ændringer, der sker i kroppen ved overtræning. Det er derfor vigtigt at huske, at hvile og restitution er lige så vigtige som selve træningen for at undgå disse problemer og for at få det bedste ud af din træning.

Ud i det ekstreme: Hvad sker der med kroppen ved bulimi og anoreksi?

Bulimi og anoreksi er to alvorlige spiseforstyrrelser, der kan have stor indvirkning på både kroppen og sindet. Begge lidelser handler om en usund omgang med mad, men på forskellige måder. Bulimi betyder, at en person ofte spiser store mængder mad hurtigt, hvilket kaldes et overspisningsanfald, og derefter prøver at komme af med maden igen ved at kaste op, tage afføringsmidler eller træne meget intenst. Anoreksi derimod betyder, at en person begrænser sin madindtagelse kraftigt og spiser meget færre kalorier, end kroppen har brug for.

Når kroppen ikke får den mad og næring, den behøver, begynder den at reagere på flere måder. Et af de første steder, det bliver mærket, er i musklerne. Musklerne kræver energi for at kunne fungere, og hvis kroppen ikke får nok mad, vil den begynde at bruge sine egne muskler for at skaffe den nødvendige energi. Det betyder, at selvom man måske tror, man kun taber fedt, vil man faktisk også miste en masse muskelmasse. Dette kan gøre en person svagere, og aktiviteter, som før var nemme, som at løbe hurtigt eller løfte tunge ting, kan pludselig blive meget sværere.

Hår er også noget, der kan blive påvirket af en spiseforstyrrelse. Hår har brug for bestemte næringsstoffer for at vokse og forblive stærkt. Når kroppen ikke får de nødvendige næringsstoffer fra maden, begynder håret at blive tyndt og falde ud. Det sker, fordi kroppen prioriterer de få næringsstoffer, den får, til de vitale organer, som hjertet og hjernen. Hår er ikke en nødvendighed for at overleve, så kroppen sørger ikke for at give det de næringsstoffer, det behøver.

Både bulimi og anoreksi kan have mange andre sundhedsmæssige konsekvenser, som kan være livstruende, hvis ikke de behandles. Det vigtigste at forstå er, at kroppen har brug for mad og næring for at kunne fungere ordentligt. Når den ikke får det, begynder den faktisk at bryde ned, hvilket kan føre til muskelsvind, hårtab og en masse andre problemer.

Selvom det kan være svært at komme tilbage på sporet, er det muligt at genvinde en sund relation til mad og få styrke og energi tilbage, hvis man får den rette hjælp og støtte. Det kræver tid og arbejde, men med støtte kan man vende tilbage til en sund

og glad krop og sind, hvor man ikke længere føler sig træt, øm eller tynget af et usundt forhold til mad.

Sådan kommer du dig efter overtræning

Overtræning sker, når du træner for hårdt uden at give din krop nok tid til at restituere, og det kan føre til træthed, smerte og nedsat præstation. Heldigvis er der flere ting, du kan gøre for at komme dig og få din krop tilbage på rette spor.

Det første skridt er at give dig selv tid til hvile. Når du er overtrænnet, har kroppen brug for pauser, så den kan reparere sig selv. Det betyder, at du skal tage en pause fra træningen og lade dine muskler og led få den tid, de behøver for at komme sig. Hvile er essentielt, da kroppen kun kan blive stærkere, hvis den får lov at restituere ordentligt.

En vigtig del af restitutionen er også søvn. Når vi sover, sker en stor del af kroppens reparation og opbygning af muskler. En god nattesøvn giver kroppen mulighed for at genopbygge de muskler, der er blevet belastet under træning. Det er derfor vigtigt at få nok søvn, især når du har overtrænnet.

En sund og afbalanceret kost spiller også en stor rolle i at hjælpe kroppen med at komme sig. Når du er overtrænnet, skal du sørge for at spise en kost, der indeholder alle de nødvendige næringsstoffer, som proteiner, kulhydrater, fedtstoffer og vitaminer. Proteiner er især vigtige for at genopbygge musklerne, mens kulhydrater og fedtstoffer giver kroppen den energi, den har brug for. Vitaminer og mineraler hjælper kroppen med at fungere optimalt.

Drik også masser af vand. Vand er nødvendigt for at opretholde kroppens funktioner, og det hjælper med at transportere næringsstoffer til de steder, hvor de er mest nødvendige. At holde sig hydreret er vigtigt, da dehydrering kan gøre det sværere for kroppen at komme sig.

Endelig kan det være en god idé at tale med en træner eller læge, hvis du er usikker på, hvordan du skal starte træningen op igen. De kan hjælpe med at lægge en plan for, hvordan du kan vende tilbage til træningen på en måde, der er sund for din krop, og undgå at overbelaste den igen.

At komme sig efter overtræning kræver tid og tålmodighed, men med de rigtige vaner og støtte kan du hurtigt få din krop tilbage på rette spor og være stærkere end før.

Hvordan får man hjælp til anoreksi og bulimi?

Anoreksi og bulimi er alvorlige spiseforstyrrelser, som kan have stor indflydelse på både kroppen og sindet. Hvis du eller en, du kender, lider af en af disse lidelser, er det vigtigt at huske, at det er muligt at komme ud af dem, men det kræver hjælp og støtte. Den vigtigste ting at forstå er, at det ofte er nødvendigt med professionel hjælp for at overvinde disse lidelser. Dette kan være hjælp fra en læge, en psykolog eller en ernæringsekspert, som kan give dig den nødvendige støtte og vejledning.

En vigtig del af behandlingen er at få støtte fra familie og venner. At have mennesker omkring dig, som opmuntrer dig, lytter til dig og hjælper dig med at holde fokus på at blive sund igen, kan gøre en kæmpe forskel. De kan være med til at give dig styrken til at tage de rette skridt mod bedring.

En del af behandlingen kan også være at lave en kostplan, som kan laves sammen med en ernæringsekspert. Denne kostplan hjælper dig med at sikre, at kroppen får de næringsstoffer, den har brug for for at kunne fungere ordentligt og komme sig. Det kan være en stor hjælp, især hvis du har svært ved at finde ud af, hvad du skal spise.

En anden vigtig del af at komme ud af anoreksi eller bulimi er at blive opmærksom på de situationer eller ting, der kan få dig til at føle dig dårligt tilpas omkring mad. Det kan være bestemte steder, personer eller tanker, som triggere disse følelser. At arbejde med en terapeut på at forstå og håndtere disse triggere kan være en vigtig del af at komme videre.

Selvom det kan være svært, er det også vigtigt at tale åbent om det. Det kan være skræmmende at åbne op om sine følelser, men at tale med nogen, du stoler på, kan hjælpe dig med at få en bedre forståelse af, hvad du går igennem. Det kan også lette noget af den byrde, du måske føler.

Endelig er det vigtigt at have tålmodighed. At komme ud af anoreksi eller bulimi tager tid, og du vil måske opleve op- og nedture på vejen. Men det er muligt at få det bedre, og med hjælp og støtte kan du komme tilbage til et sundt og balanceret forhold til mad og din krop.

Husk, at det er OK at bede om hjælp. Der er mange mennesker, der vil støtte dig, og du er ikke alene.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Undersøg hvad der IKKE er godt for din træning.
2. Lav en fælles liste på tavlen ved at nævne handlinger der gør at du ikke får det bedste ud af din træning.
3. Undersøg nu hvad der er godt for din træning.
4. Lav en liste på tavlen.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Dagbog over træning: Eleverne skal føre en dagbog over deres træningsrutiner i en uge. De skal notere, hvad de laver, hvor længe de træner, og hvordan de føler sig før og efter træning. Dette kan hjælpe dem med at forstå deres egne grænser.
2. Researchprojekt: Eleverne skal researche tegn og symptomer på overtræning. De kan lave præsentationer eller plakater, der beskriver de fysiske og mentale tegn på overtræning.
3. Diskussionsrunde: Del klassen op i grupper og lad dem diskutere, hvordan de tror, overtræning kan påvirke en atlets præstation, både på kort og lang sigt.
4. Planlæg en træningsuge: Giv eleverne en opgave, hvor de skal planlægge en uges træning for en atlet, hvor de tager hensyn til både træning, hvile og restitution. De skal tænke over, hvordan man kan træne effektivt uden at risikere overtræning.
5. Selvrefleksion: Bed eleverne reflektere over, hvordan de selv kan balancere skole, fritidsaktiviteter og sport uden at blive overtrænede. Hvordan sikrer de, at de får nok hvile og restitution?
6. Case-studier: Præsenter eleverne for nogle fiktive scenarier om atleter, der viser tegn på overtræning. Bed dem om at diskutere, hvad atleten gør forkert, og hvordan de kan rette op på det.