



# Information om kost, vila och sömn

Skogsgymnastikens Innebandysällskaps info om träning, om hur viktigt det är med rätt kost och vila.

## Träning – kost – vila – sömn!

Din prestation avgörs av hur du äter, vilar, sover och tränar. Det positiva är att alla sakerna kan du påverka själv. De är beroende av varandra och om du förändrar något bör även andra delar förändras. Om du ökar din träning bör du äta och vila mer. För tränar du mer utan att äta mer kommer du att tömma kroppens energiförråd. Om du då fortsätter att träna kommer du att bryta nedkroppen istället för att bygga upp den. När musklerna är tomma på energi ökar risken att bli skadad.

Det viktigaste med kosten för dig som idrottar är att vara i energibalans. Energibalans är när du äter lika mycket energi som du gör av med under ett dygn. Vill du kunna prestera inom din idrott måste du se till att få den energi du behöver för annars blir du kraftlös och presterar sämre. Äter du för lite tar kroppen sin energi från redan uppbyggda förråd av näring. Muskler bryts ned och används till energiförsörjningen. Kroppen prioriterar **alltid** energibehovet före muskelbyggnad.

Det tar normalt 1-2 dagar att fylla upp glykogenlagren (kolhydratlagren) efter en hård träning, match eller annan aktivitet. Äter du för lite och alltså har ett underskott i energibalansen tar det ännu längre tid att fylla förråden. Genom att väga dig varje vecka kan du på ett enkelt sätt kolla om du är i energibalans. Minskar du i vikt har du gjort av med mer energi än vad du intagit. Ökar du i vikt kan det bero på att du lagt på dig muskelmassa som väger mer. Det kan också vara att du ätit för mycket eller fel. Kroppsstorleken påverkar, stor muskelmassa = högre energibehov.

**Kolhydrater** är väldigt viktigt för en tränande individ då det, förutom att fungera som primärt bränsle under högintensiva aktiviteter, även skyndar på återhämtningen. Bra kolhydrater finner du bland annat i grovt mörkt bröd, matvete, kokt potatis, bönor, linser, frukt, fullkornsvarianterna av pasta/ris/bulgur, mm. Bra **fetter** finner du bland annat i oljor (oliv, raps, linfrö), fet fisk, nötter, mandel, avokado, mm.

**Protein** är kroppens byggstenar och aminosyrorna proteinets byggstenar. Dess uppgift är att bygga upp, reparera och underhålla kroppens alla miljoner celler och precis som legobitar kan de sättas samman på många olika sätt. Protein finns bland annat i fisk, skaldjur, kött, mjölk, ägg, nötter, linser, bönor, mm.

**Vatten** är det viktigaste näringsämnet. Vuxna människor består av ca 60 % vatten. Att hålla en jämn vätskebalans är viktigt för alla men speciellt för dig som tränar. Om vätskebalansen av någon anledning rubbas kommer de drabba dig både fysiskt och psykiskt. Hur mycket man behöver dricka beror på hur varmt det är och hur mycket man tränar.

**Mat är som bensin för din bil – Tänk på näring som bränsle.** Du kan ha den bästa bilen, men om du inte har bränsle kommer den inte att fungera. Samma sak är det med kroppen. Du kan ha de mest intensiva träningspassen, men om du inte har bra kostkunskaper och tillräcklig återhämtning mellan passen så kommer du inte att få några resultat. Det gäller inte bara att äta rätt saker utan rätt mängd och sova tillräckligt per dygn.

**Så kom ihåg:** Att äta, sova samt vila ordentligt- är de viktigaste delarna tillsammans med träningen för att nå ditt mål!