



Del 2. Träning för god hälsa och ökad prestation

Det finns några saker att ta hänsyn till för att få optimal och hälsosam prestationsutveckling och vi inleder därför denna del med att kortfattat gå igenom några grundläggande principer och några generella råd. Därefter fokuserar vi på vad som kan vara särskilt bra att tänka på, som kvinna, för att få ut så mycket som möjligt av träningen. Ambitionen är också att öka medvetenheten, visa vilken betydelse hälsosamma kost- och träningsvanor har, framför allt för unga flickor som är på väg in i puberteten och ska få sin första menstruation. Det är av stor betydelse att grundlägga sunda kost- och träningsvanor för att undvika risker för ett stort ätbeteende som kan få allvarliga konsekvenser. Om menstruationsstörningar uppstår trots sunda kost- och träningsvanor kan medicinska besvär (t.ex. PCO/PCOS) vara orsaken och måste därför utredas av hälso- och sjukvården (läs mer på s. 20).

Grundläggande träningsprinciper

Målet med träningen kan vara olika för olika individer, till exempel träning för att må bra eller för att hitta den effektivaste träningen med minsta möjliga insats för att få maximal prestation. Det finns några grundläggande träningsprinciper som gäller för att lyckas utveckla kroppens fysiologiska egenskaper och förbättra prestationen. De generella rekommendationer som gäller för träning och för att mäta och testa prestation, är huvudsakligen desamma för båda könen. Anledningen till att båda könen i stort sett svarar på liknande sätt är logisk då mekanismer på cellnivå, som reglerar fysiologiska och biokemiska svar på träning, är lika. Generellt kan man säga att prestation kan delas upp i olika egenskaper som också kan tränas: styrka, uthållighet, rörlighet, koordination

