

Vetenskap

Fem myter om träning

Igår 11:07



Får man mindre träningsvärk av att stretcha? Måste man äta direkt efter träningspasset?

Ny forskning ifrågasätter många av de traditioner som många tar som givna i samband med träning. Vi lät idrottsforskaren Mikael Mattson reda ut vad forskningen säger om vad många av oss tror ifråga om träning.

Myten om stretching

Det påstås att man stretchade redan i det antika Grekland och i Romarriket, framför allt som en del av soldaternas förberedelser. Men i modern tid kom den stora stretchboomen tillsammans med gymningstrenden på 80-talet.

Så varför stretchar vi då? Ja, när SVT frågar runt på ett gym i centrala Stockholm så är svaret att stretchning sägs hjälpa mot både träningsvärk och skador. Och så tänker nog de allra flesta av oss – men vad säger forskningen?

Mikael Mattsson, idrottsfysiolog vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, har koll på de senaste rönen:

– Om man stretchar före en träning, så kan man till och med bli sämre. Titta på en höjdhoppstävling till exempel, du skulle aldrig se någon där stretcha före tävlingen, eftersom muskeln blir sämre på att hoppa då. Och det finns ingenting som tyder på att det skulle hjälpa mot träningsvärk eller skador. Och det andra med stretchningen är väl att det verkar inte finnas några bevis för att effekten efter stretchning håller i sig.

Myten om stillsam träning

Ett envist rykte, som bygger på gammal forskning, säger att stillsam lågintensiv träning är

bra eftersom den får igång kroppens förbränning mer än om vi tränar intensivt.

Men också det är tydligen en träningsmyt, enligt forskningen:

– Det är inte bara vad du bränner under själva träningspasset som spelar roll, utan vad du bränner resten av dygnet. Kort pass gör av med lite energi under tiden, men man bränner mer efteråt. Så det spelar ingen roll om du tränar kort och intensivt eller lite långsammare och längre för hur mycket kalorier du gör av med, säger idrottsfysiolog Mikael Mattsson.

Myten om att äta efteråt

Det brukar också sägas att man ska äta både proteiner och kolhydrater efter träning. Inom en timme. Detta är effektivast för muskeluppbyggnaden påstås det och träningscenter säljer med den här motiveringen en mängd livsmedel som just är till för att intas direkt efter träning.

Men hur viktigt är det här ätandet? Ger träningen bättre effekt om vi får i oss föda snabbt som attan efter träningen?

– Det där är ju en myt. Ofta så har man ju ätit nåt någon timme innan och man klarar sig utmärkt på vanliga maten när man kommer hem- Det ger ingen bättre effekt för att man sätter i sig protein och kolhydrater direkt efter träning, säger Mikael Mattsson.

Så man behöver inte kasta i sig proteinkakan efter träningen?

– Nej faktiskt inte. Däremot så är det så att elitidrottare som tränar flera gånger per dag, har nytta av att snabbt äta något efter varje träningspass.

Myten om vila och värk

Att alltid vila ut dagen efter träning är en tumregel som många av oss håller på. Och inte kan det väl vara bra att träna med träningsvärk?

– Det går alldeles utmärkt att träna flera dagar i rad. Träna med träningsvärk kan vara extra bra, säger idrottsfysiolog Mikael Mattsson.

De falska mätvärdena

Många av oss älskar att mäta vår träning. Pulsmätare och kalorimätare ger oss kalla fakta om träningens effekt. Tror vi. Men kan det vara så att mätarna på träningsmaskinerna ger oss ännu fler osanningar i träningsvärlden. Ljuger träningsmaskinerna kanske rent av för oss? Om det står att du gjort av med 1200 kalorier, är det i varje fall inte ungefär rätt?

– Ja, om man säger det kan lika gärna vara 300 som 1200 kalorier. Pulsmätare och kalorier på maskinen säger ingenting, om du inte matat in exakt dina egna nivåer på maxpuls, vikt med mera. Det kan vara 300 kalorier eller 1200, maskinen har ingen aning, säger Mikael Mattsson.

Om man skaffar en pulsklocka måste man enligt Mikael Mattson bemöda sig med att mäta upp och mata in sina egna exakta nivåer för maxpuls med mera. Mätare som inte har dessa värden inmatade kan inte ge någon information som är i närheten av att vara riktig, menar han.

Vetenskapen om träning - Vetenskapens värld 24/2 20.00 i SVT2. Dessutom: Chatta med träningsexperterna efter programmet här på SVT.se klockan 21.

SVT Vetenskap Twitter: @Brohult

Linus Brohult linus.brohult@svt.se [mailto:linus.brohult@svt.se]

Publicerad: 24 februari 2014 - 08:01

Uppdaterad: 24 februari 2014 - 11:07

Mer Nyheter

[TILL NYHETER](#)

[Kontakta SVT Nyheter](https://svt.se/nyheter/sa-kontaktar-du-svt-nyheter) [//svt.se/nyheter/sa-kontaktar-du-svt-nyheter] | © Sveriges Television AB