

Motion blir maraton – vad händer när extrem träning blir norm?

Allt fler tränar allt hårdare. Vad händer med vår syn på motion och hälsa när ett maraton inte längre är något uppseendeväckande, utan snarare norm? Och vad krävs egentligen av kroppen för att följa trenden?

Crossfit, ultramaraton och Iron Man; träningstrenderna de senaste åren går tveklöst mot allt mer extrema utmaningar. Maratonlopp blir fulltecknade rekordsnabbt, gemene man verkar mäta fettprocent och hinka proteindrinkar. Att följa ett träningschema som i det närmaste speglar en elitsatsning anses inte särskilt uppseendeväckande, utan enbart imponerande. Att träna hårt är en trend som syns inte minst på sociala medier. Överallt möts vi av ”inspiration” i stil med ”Sweat is fat crying” eller ”Pain is weakness leaving the body”.

En motreaktion

Trender för motion har alltid funnits, precis som de finns för vad vi äter, hur vi ser ut och vilka möbler vi väljer till hemmet. Vad som är inne återspeglar ofta samhället och kan ses som reaktioner på vad som händer runt omkring oss. Så varför uppstår [trenden med extremt hård träning](#) just nu? En trendanalytiker som intervjuats av Dagens Nyheter menar att det kan röra sig om en motreaktion på ett samhälle där allt fler lider av fetma. Andra menar att hårda fysiska utmaningar ger oss en efterlängtd paus från den intellektuella (och stillasittande) värld vi lever i till vardags.

I dagens samhälle finns allting tillgängligt för oss, hela tiden. Det finns en föreställning att om vi *kan* göra något, så *borde* vi det också: Vi förväntas att sträva efter att göra karriär, leva familjeliv, resa till exotiska platser- och skaffa ”den perfekta kroppen”, kroppen som toppresterar.

Vad är problemet?

Mer är inte bättre

Det är såklart positivt att människor rör på sig och om rörelse blir ett naturligt inslag i vardagen för fler. Men det finns några problem med extremträningstrenden. Ett problem är att den hårdaste träningen inte automatiskt är det hälsosammaste; [mer är inte alltid bättre](#). Skarp smärta vid träning är inte en utmaning, utan en [varningssignal](#) att ta på allvar.

Polariseringen ökar

Ett annat problem är att det som förut varit en livsstil enbart för dem som elitsatsar nu har blivit en norm, något för alla att sträva efter. Att sikta på ett maraton, eller ett ultramaraton, kräver enormt mycket tid och kraft, mycket annat i livet måste stå åt sidan. I och med detta förändras också synen på vad som ”räknas” som träning och motion. Att gå och simma en dag i veckan eller två är inte längre nog för att du ska ses som hälsosam. Detta ökar polariseringen mellan dem som tränar och dem som inte gör det och kan göra det svårare att komma igång: Steget från inaktiv till att löpträna inför ett maraton är enormt mycket större än steget från inaktiv till en rask promenad några gånger i veckan.

Inkörsport till ätstörningar

För vissa kan hård träning också bli en inkörningsport till ätstörningar. Ortorexi, där den drabbade blir besatt av att leva hälsosamt, fortsätter att öka. Bland dem som arbetar inom hälsoområdet kan så många som 30% vara drabbade. En av författarna bakom boken ”Ortorexi- fixering vid mat och

träning”, Yvonne Lin, hävdar att de flesta som drabbas kommer just från elitidrotten. När ”den vanliga människan” gör kroppen till sitt främsta projekt och intresse, ökar risken att drabbas.

Syftet – inte mängden – avgör

Alla som siktar på ett maraton blir såklart inte sjuka. För många är en träningsutmaning enbart en rolig utmaning och något som ger lust och energi i övriga livet. Det handlar till syvene och sist inte om vad eller *hur mycket* du tränar, utan om *varför* – och om vad som händer om du låter bli. En person som är sjuk tränar för att hålla ångesten i schack och mår dåligt om denne hoppar över träningen för att fika istället. En frisk person får inte dåligt samvete.

Fakta: Överträning

Fysisk träning kräver återhämtning. Både muskler och skelett bryts ner och behöver tid att byggas upp och bli starkare. Om man tränar hårt behöver också psyket återhämta sig, då man ofta upplever mentala utmaningar och inte sällan smärta. Resultatet av din träning kommer alltså vid återhämtningen. Återhämtning består optimalt av sömn, mat och vila. Får kropp och psyke inte den vila som behövs kan det få allvarliga följder.

Det finns två slags överträningssymptom: så kallad ”överträning” och ”apati”. Om du får ökad vilopuls, minskad aptit, går ner i vikt och känner dig irriterad eller mer känslös än vanligt, är det tecken på överträning. Likaså om du har svårt att sova och presterar sämre när du tränar. Har du istället en låg vilopuls, lågt blodsocker och uppträder trögt och segt är det tecken på apati. När något av dessa symptom blir kroniska gäller totalt träningsstopp och kontakt med läkare för att få hjälp att bli frisk.

För att undvika överträning bör du vara uppmärksam på symptomen ovan, planera in minst två vilodagar per vecka och se till att variera intensiteten på träningen. Träna aldrig med en infektion kroppen och stretcha och värma upp ordentligt.

Källor:

[DN: Årets träning: Snabbt och stenhårt](#)

[DN: Kroppen som varumärke](#)

[Gunnar Ohlsson](#)

[Sisuidrottsbocker.se](#)

Texten publicerades på Livskick 2017