

## Anatomi, hälsa och livsstil



### **Allmänt om hälsa**

För att må psykiskt, fysiskt, socialt och existentiellt bra behöver man tillgodogöra sig flera delar i sitt liv. Man är själv ansvarig för att leva upp till dessa delar så bra som möjligt.

### **1. Psykisk hälsa**

Ingen människa mår bra hela tiden i livet. Det kommer ibland motgångar som man behöver hantera.

Genom att bli fokusera på positiva saker, att vara en bra kompis som lyssnar på och hjälper sina vänner samt att man sätter upp olika mål i sitt liv, så har man några saker som är en bra grund till att må psykiskt bra. Man behöver också **acceptera sig själv** som människa, med de starka och svaga sidor man har. Ingen människa är bra på allt. Genom att stötta andra och våga be om hjälp när du behöver, så kommer du att stärka din självkänsla. Det gäller i alla situationer: I skolarbetet, i familjen, i kompisgänget på fritiden, i föreningen etc.

### **2. Fysisk hälsa**

Rörelse, kost, motion, vila/sömn.

Att **röra på sig** (motionera/träna) under hela livet är viktigt. Vilken typ av rörelse du sysslar med är inte det viktiga, bara ATT du rör på dig. Ett riktmärke är någon rörelse 30 min varje eller varannan dag (promenera, cykla, träna en idrott, simma, springa etc). Om du rör på dig regelbundet så får du bli följande effekter:

- **Starkare immunförsvar** - du slipper bli sjuk lika ofta
- **Starkare och uthålligare kropp** - du orkar vara igång större delen av dagen utan att bli trött/hängig)
- **Lättare att hålla vikten** – du kan äta mer mat och godis om du tränar
- **Kroppshållningen blir bättre** - framförallt ryggen kommer riskera färre problem
- **Det maximala syreupptaget höjs** - du orkar jobba, studera, träna, vara igång under en längre tid, innan du behöver vila.
- **Stärker hjärtat så att det kan pumpa lika mycket blod på färre slag** - sparar hjärtat genom att det behöver slå färre slag per minut)
- **Minskar risken för hjärtinfarkt** - många människor får hjärtinfarkt någon gång i livet. Med regelbunden träning så minskar du risken för detta.
- **Förbättrar lungornas kapacitet och syreupptagningsförmåga**
- **Förbättrar sömnkvaliteten** - du sover bättre om du är aktiv regelbundet.
- **Förbättrar balans och koordination** - du undviker med större sannolikhet ex att trampa snett eller tappa balansen i olika situationer.
- **Förbättrar blodcirkulationen** - muskler får snabbare syre och kroppen får snabbare och effektivare ut näringsämnen till organen)
- **Ökar självförtroendet och kroppsuppfattningen** - det har en positiv psykologisk effekt.
- **Minskar stress och oro samt mildrar depressioner** - om du mår dåligt så kan du sänka din oro genom fysisk träning.
- **Ger endorfiner och ”må bra”-hormoner** - endorfiner gör att man blir glad och känner sig lugn.
- **Ökar livslängden** - du lever några fler år och håller dig frisk längre)

## Fysisk träning

Fysisk träning kan delas in i många delar. De delar du behöver känna till är:

**Konditionsträning** - Träning där du i första hand har som mål att träna ditt syreupptag (hjärtats kapacitet). Exempel träningsformer: Löpning, cykling, olika bollspel, aerobicspass mm. Man arbetar normalt med kroppens större muskler (framförallt benmusklerna, bröstmusklerna, musklerna i övre rygg).

**Styrketräning** – Träning där du har som mål att bli starkare i en eller flera muskler.

Om du tränar med vikter så är det viktigt att ha **rätt lyftteknik!** Rak rygg, blicken framåt/uppåt, lyft med benen.

Exempel träningsformer: Gym (träning med vikter), cirkelträning (träning med kroppen som belastning), styrketräning i grupp etc.

### Övningar armar:

- Armhävningar (med olika bredd mellan händerna)
- Dips på bänk
- Pull ups. Dra dig upp i ett räck. Stå med fötter på bänk/pall om för tungt.

### Övningar bål (mage/nedre ryggen)

- Situps
- Rygglyft
- Benlyft i ribbstol
- Plankan

### Övningar ben:

- Squats (knäböj med eller utan tråkäpp/skivstång)
- Utfallgång (med eller utan tråkäpp/skivstång)
- Skridskohopp
- Jägarställning (sittande i 90 grader mot vägg)

**Rörlighetsträning** – Träning där du har som mål att minska skaderisken, förbättra din idrottsprestation, bli smidigare och rörligare i en eller flera delar av kroppen.

Det finns två olika huvudgrupper av rörlighetsträning som du skall känna till.

**Aktiv statisk rörlighetsträning** – träning där du håller muskeln stilla och utsträckt (kallas även för stretching). Används ofta efter träning för att dra tillbaks muskeln i ursprungsläge. Håll en muskel utsträckt i 15-20 sekunder, byt muskel.

**Aktiv dynamisk rörlighetsträning** - träning där du tänjer muskeln ("gungar" muskeln) för att värma upp den (kallas ofta för tånjningar). Används främst i

uppvärmningen inför träning.

## **Kost**

Grunden till att orka leva, gå i skolan, idrotta, sjunga etc. lägger man till stor del genom det man äter.

Vi rekommenderar att du äter tre ”riktiga” måltider om dagen, och däremellan 2-3 mellanmål. För att kroppen skall få i sig så många viktiga ämnen som möjligt, är det bra att variera sin mat.

Frukost är enligt många dagens viktigaste måltid.

### **Exempel på en bra frukost:**

2 smörgåsar med ost och skinka,

Yoghurt/fil med flingor eller gröt

Ett ägg

Ett glas mjölk eller juice.

**Kött, fisk, ägg, mjölk, bönor, nötter, fröer** innehåller PROTEINER som bl a har till uppgift att bygga upp kroppens celler och muskler.

**Pasta, potatis, ris, quinoa mm** innehåller KOLHYDRATER som bl a ger kroppen energi så att vi orkar träna, koncentrera oss i skolan mm.

**Smör, margarin, matolja** (men även ex kött och fisk) innehåller FETT. Fett är viktigt för att kroppen lättare skall kunna ta upp vitaminer i kroppen. Men det är också en viktig energikälla (likt kolhydrater).

**Frukt och grönsaker** innehåller bl a VITAMINER och MINERALER som är viktiga för många inre organs funktion, samt de kan förhindra sjukdomar. Se till att äta någon frukt varje dag och variera gärna.

Frukt innehåller också **antioxidanter**.

Antioxidanter skyddar oss genom att när de stöter på en **fri radikal** (fria radikaler anses ligga bakom åldrande, skador och sjukdomar i kroppen) så neutraliserar de dess skadliga inverkan.

## **3. Social hälsa**

Undersökningar från Riksidrottsförbundet visar att ungdomar som rör på sig och/eller är med i en idrottsförening mår bättre än de som inte är det.

Att ha goda känslomässiga relationer med dina medmänniskor ger livet ett mervärde och gör dig själv till en bättre människa. Detta beror mycket på

samhörighet (att du gör något tillsammans med andra och bli har ett gemensamt mål), som de flesta människor har ett behov av.

För att få fler vänner och bra sociala relationer i livet behöver man börja med att se på sig själv och ställa sig frågor som: ”Hur vill jag att andra skall vara mot mig? Vad vill jag att de skall säga/prata om?”

#### **4. Existentiell hälsa**

Många människor funderar över vad de skall göra med sitt liv. Svaret på den frågan kan bara vara och en svara på. Men några bitar att ha med sig är bl a:

- Våga tro på dig själv
- Var positiv och tänk positiva tankar om dig själv och det du gör.
- Sätt upp kortsiktiga och långsiktiga mål för dig själv.
- Var nöjd med dig själv och det du presterar. Gäller det du presterar i skolan, på fritiden, med vänner och familj etc.  
Så länge du har gjort allt du kan för att vara en bra kompis, förbereda dig för ett test i skolan etc, så kan du inte göra mer.

#### **Anatomi**

Kroppen består av en stor mängd muskler. Ca 650 av dessa är muskler som vi mer eller mindre kan styra/använda. Dvs det är muskler i armar, ben, ansikte, fingrar mm. Kroppens muskler är uppdelade i tre delar.

1. **Skelettmuskulatur.** Det är de muskler vi kan träna på gym, inom idrotten etc.
2. **Den tvärstrimmiga hjärtmuskulaturen.** Finns i hjärtat och styr hjärtats arbete. Vi kan ej direkt påverka dessa muskler med vår vilja.
3. **Den glatta muskulaturen.** Finns kring våra organ (ex runt lever, lungor, runt hårsäckar etc) och går inte att styra med vår vilja.

Du skall kunna några av de större skelettmuskulerna, se bilden på nästa sida.

