

Rigtige mænd går også i sort

Umahro Cadogan

Adjunct Professor, University of Western States

Ambassadør og lektor, Functional Sports Nutrition
Academy



**SLIDES OG
OPTAGELSEN
KOMMER I MIT
NYHEDSBREV**

**TILMELD DIG PÅ
WWW.UMAHRO.DK/
NYHEDSBREV**



Slagplanen

Rigtige mænd går også i sort

Mænd og stress

Stress og motion

Q&A



MAJKEN MATZAU OG
UMAHRO CADOGAN

RIGTIGE
MÆND
GÅR OGSÅ I



People's Press

Skrevet med Majken Matzau



Mænd og stress



Er mænd ikke stressede?

Dobbelt så mange kvinder som mænd er diagnosticeret med stress i en eller anden grad

Antallet af mænd der selv føler sig stressede er meget lavere end antallet af kvinder

Er mænd ikke stressede? 2- 3x flere mænd

Dobbelt så mange kvinder som mænd er diagnosticeret med stress i en eller anden grad
begår

Antallet af mænd der selv føler sig stressede er meget lavere end antallet af kvinder

Er mænd ikke stressede?

Dobbelt så mange kvinder som mænd er diagnosticeret med stress i en eller anden grad

Antallet af mænd der selv føler sig stressede er meget lavere end antallet af kvinder

Hvorfor

Socio-kulturelle forskelle: Macho tilgang

Mænd bliver set for hvad de gør og ikke hvordan de har det





Stress og motion



**Hvorfor forholde sig til
træning i forhold til stress?**



Nuværende tankegang

Stress er et psykologisk problem

Stress er et psykologisk problem der resulterer i at mange bliver sygemeldte i længere tid og mister evnen til at arbejde

Motion er godt mod depression...så det er også godt mod stress

Motion – især megen og ret hård motion – hjælper folk tilbage på arbejdsmarkedet meget hurtigere



**...ERGO MÅ MOTION VÆRE
GODT OVERFOR STRESS!**



Rehabiliteringsstudier

Studierne på rehabilitering af folk, så de kan komme tilbage på arbejdsmarkedet er IKKE lavet på stressramte, men på folk, der har fået en fysisk skade...

6-8 timers hård træning/uge gav rehabilitering...af folk med fysiske skader

Hård træning har også hjulpet en del (primært) deprimerede med at blive raske og komme tilbage på arbejdsmarkedet

Genoptræning og rehabilitering er forskelligt alt efter, hvad det er man skal komme sig fra/efter



Motion er godt forebyggende...men

Motion virker ret godt forebyggende

Men motion kan blive særdeles problematisk som
behandling af stress...hvis folk først er stresskollapsede



Stressens fysiologi i forhold til træning



Stress...igen

Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af f.eks. arbejdet

Forandringerne skyldes stresshormoner (kamp-flugt hormoner) og signaler via sympatikus, som udløses, når vi er pressede

Stress opstår også, uden at den person, der belastes, oplever belastningen som ubehagelig

Stressreaktionerne i kroppen er organismens naturlige forsøg på at få os til at fungere optimalt = alarm og tilpasning



Hvad sker der?

Tilpasning af krop og sind, der gør en i stand til at møde udfordringer og “fare”

Man bliver mere forandringsparat og kampparat på bekostning af “vedligeholdelse”

Er prisen passende i forhold til udbyttet?

Kan du “slukke” for reaktionen bagefter?



Kortvarig stress

Ved kortvarig stress mobiliseres kroppens alarmberedskab via stresshormoner og det sympatiske nervesystem.

Herefter falder alarmberedskabet igen, så kroppen kan genopbygges

Et kortvarigt alarmberedskab kan give en fornemmelse af high performance, et flow, man er tændt og energisk

En kortvarig stressrespons er faktisk gavnlig for krop og sind...og øger performance og udvikling



Langvarig stress

Ved langvarig stress mobiliseres kroppens alarmberedskab via stresshormoner og det sympatiske nervesystem

Normalt falder alarmberedskabet igen, så kroppen kan genopbygges...men det sker ikke her

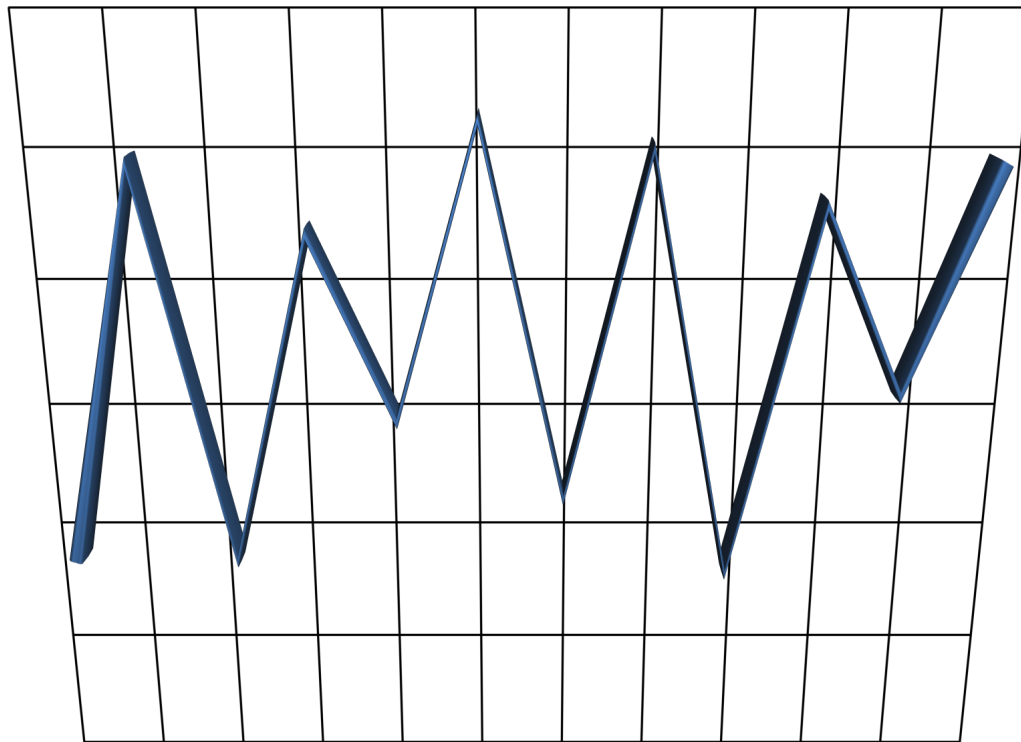
Pludselig går krop og sind i forfald fremfor at udvikles



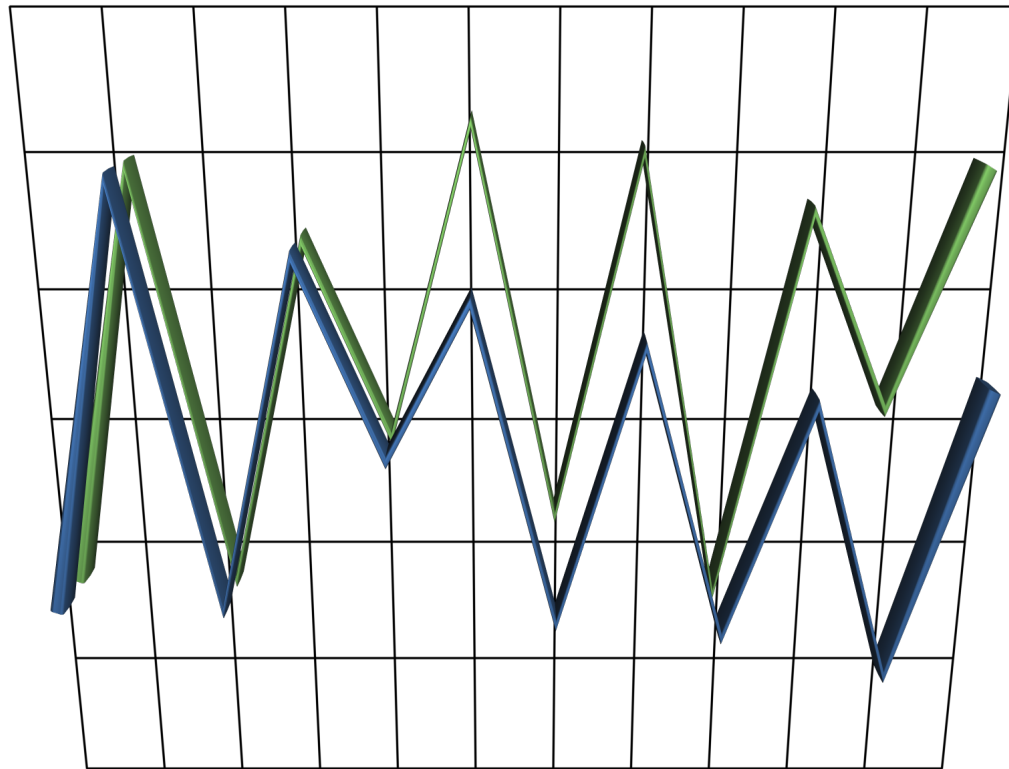
Feedbackvnen forsvinder



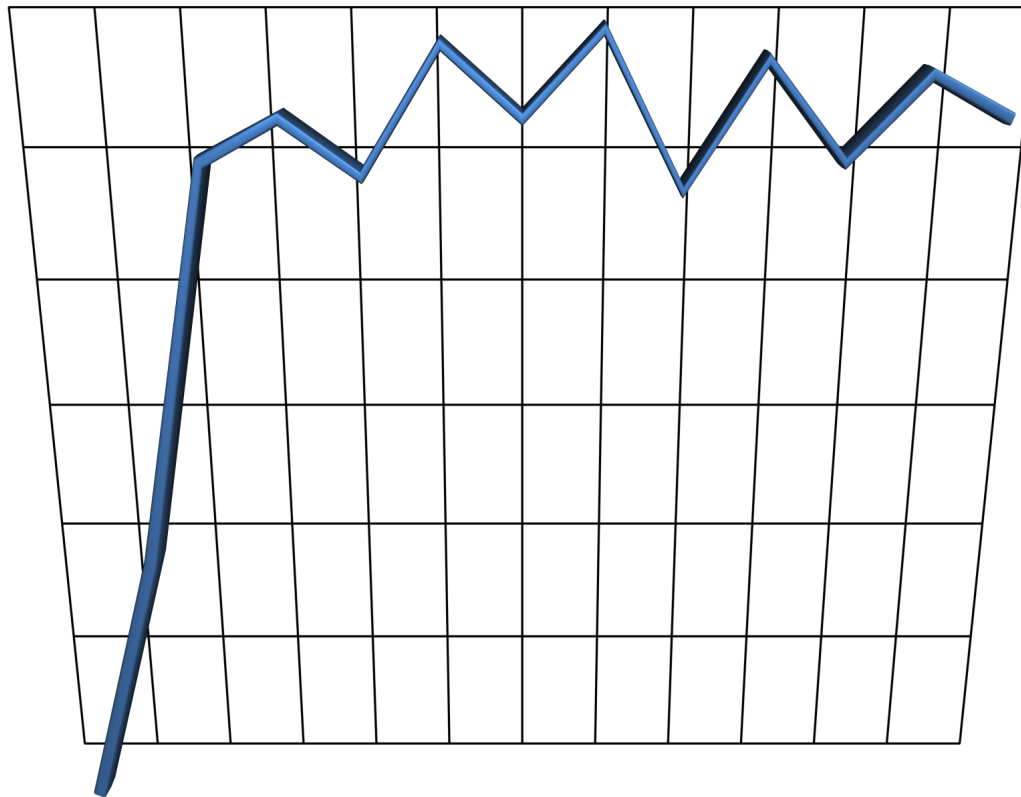
Feedbacken forsvinder



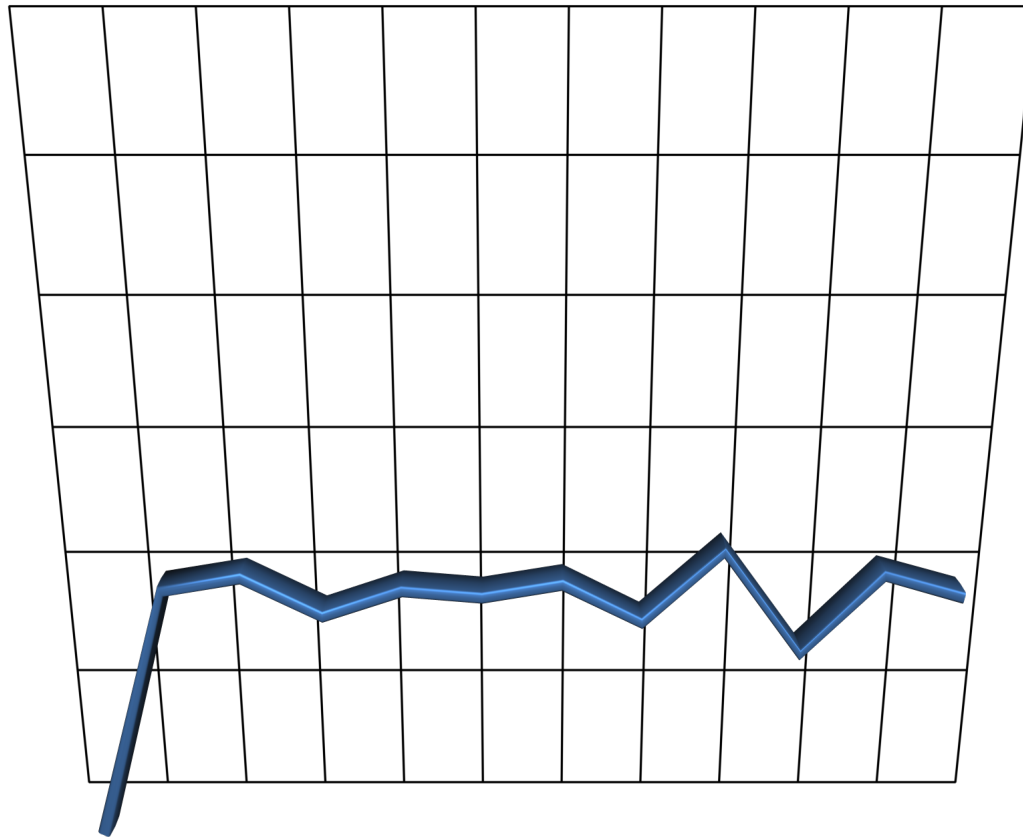
Feedbackevnen forsvinder



Feedbackevnen forsvinder



Feedbackevnen forsvinder



Feedbackvnen forsvinder



Kollaps



Restitution

For at blive i tilstanden af godt præstationsniveau, kræves ro mellem toppræstationerne, så vi opnår restitution på samme måde, som hvis vi havde udført hårdt fysisk arbejde.

Kroppen skal restitueres, det tager meget længere, end man tror



Hvad sker der under træning?



Forskellen på bevægelse og træning



Hvad sker der under træning?

Puls skal øges

Blodgennemstrømning
skal øges

Muskelaktivitet skal øges

Koncentration og fokus
skal øges

Smerte skal mindskes

Lungerne skal aktiveres

Energi skal mobiliseres

Blodsukker og fedt

**DET KRÆVER
STRESSHORMONER!**

**DET KRÆVER
SYMPATIKUS!**



Hvad sker der efter træning?

Genopbygning

Styrkelse

Øget forbrænding

Forbedret kondition og styrket hjerte

Hjernevækst

Færre stresshormoner

Anabolsk tilstand

Alt godt vokser!

**DET SKER MENS DU
HVILER**

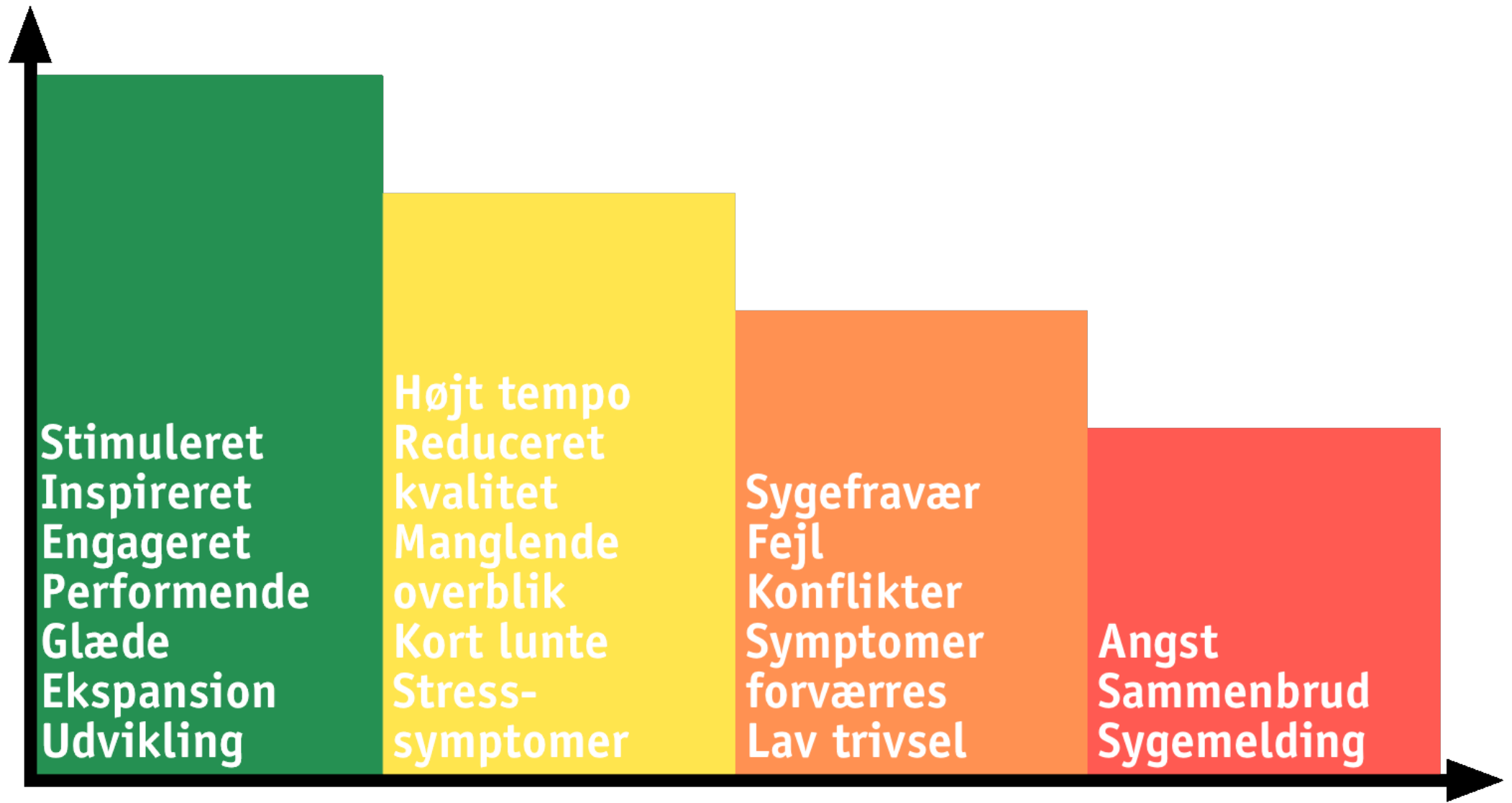
**KAN IKKE SKE HVIS DER
ER KRONISK STRESS!**



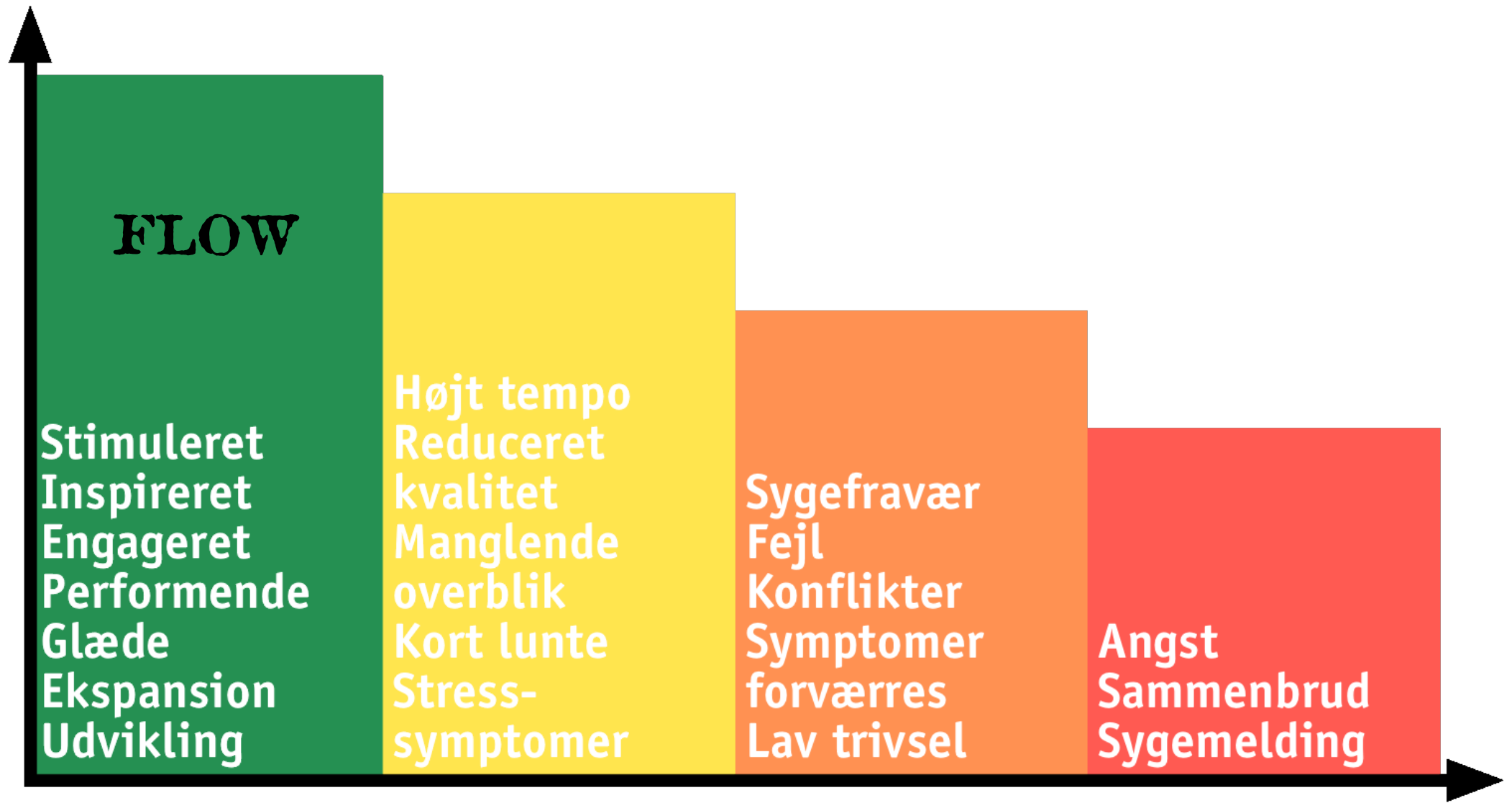
**De 4 stressniveauer og den rette
type træning til hvert af dem**



Stresstrappen



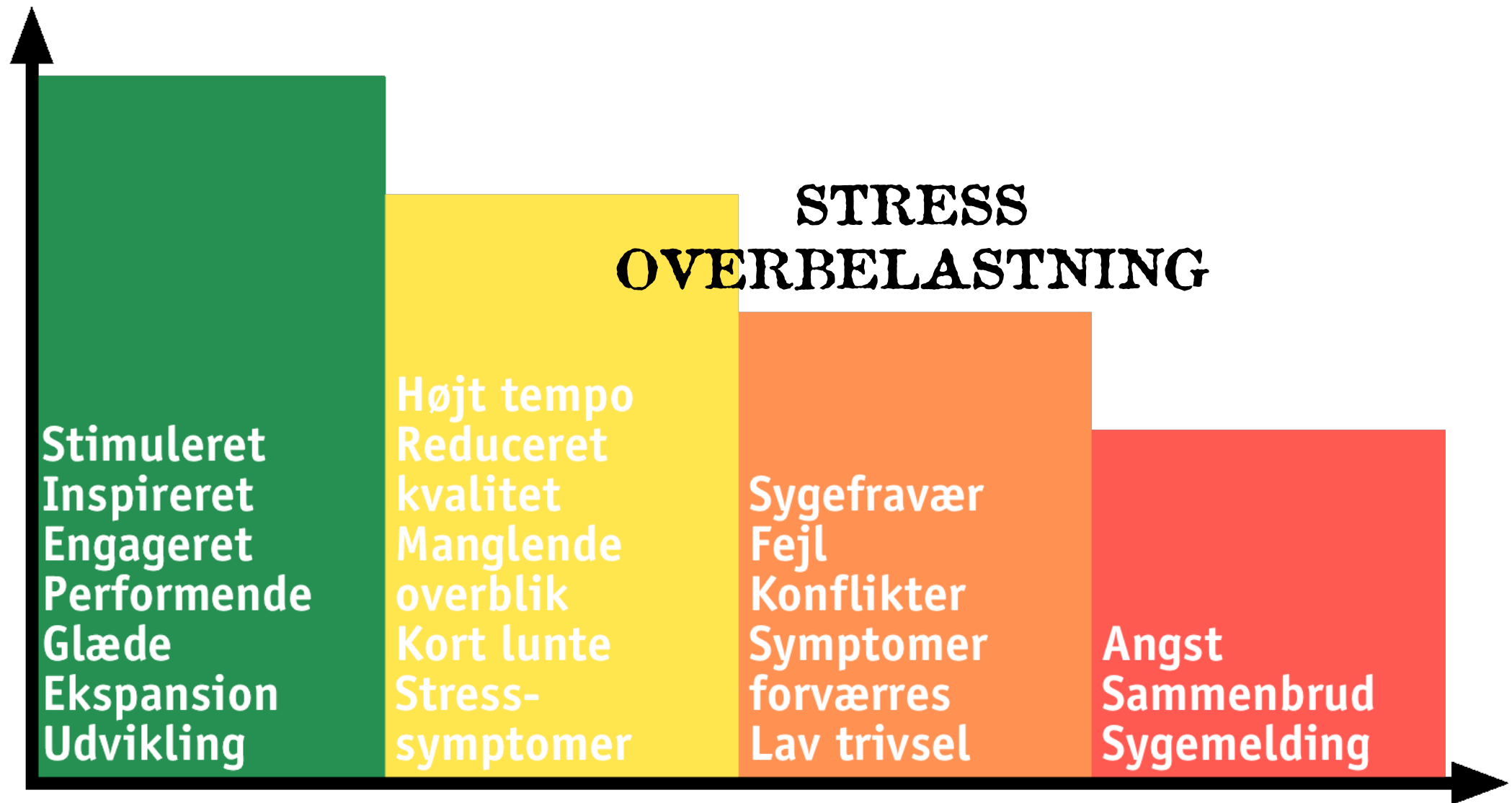
Stresstrappen



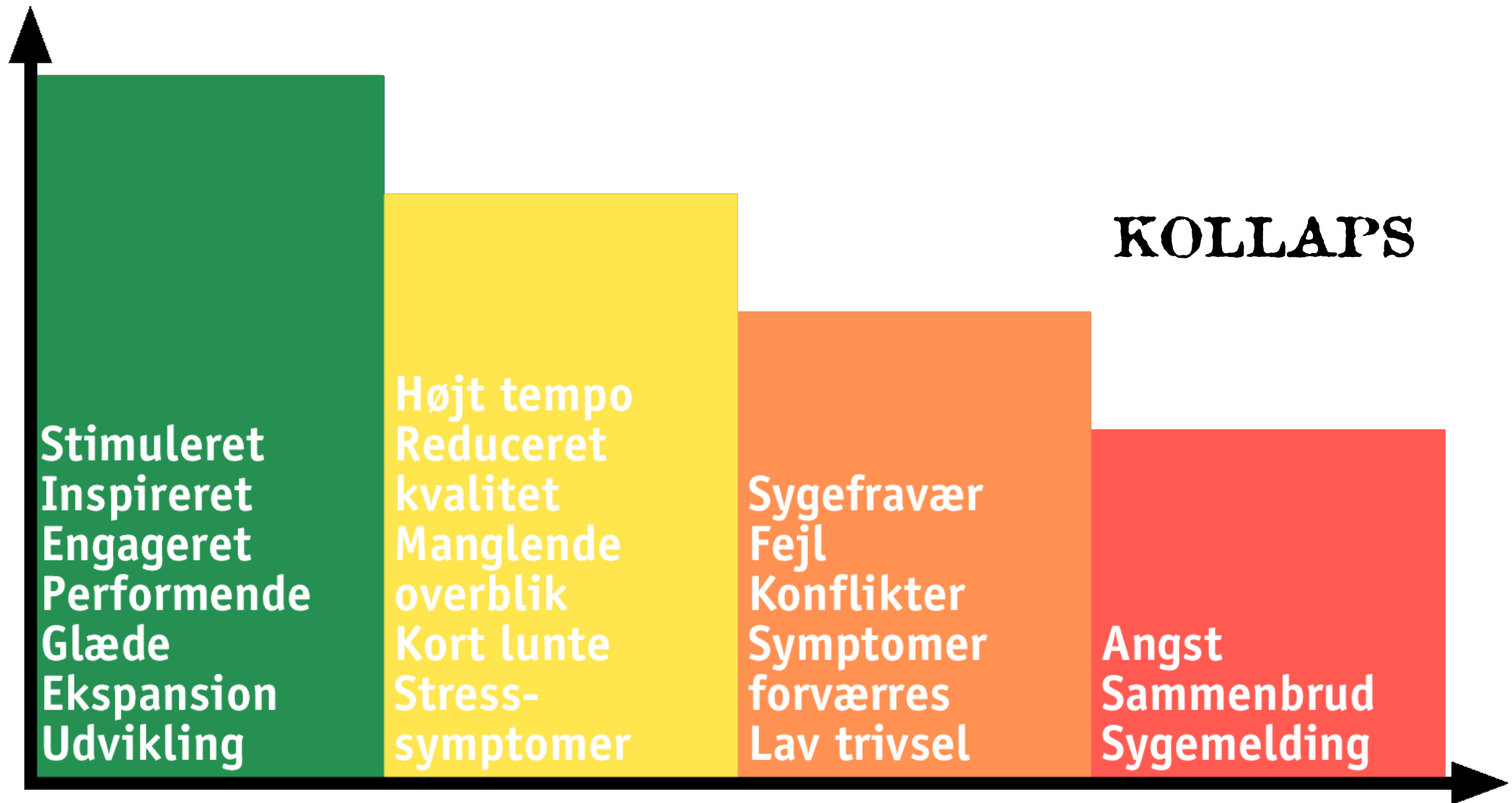
Stresstrappen



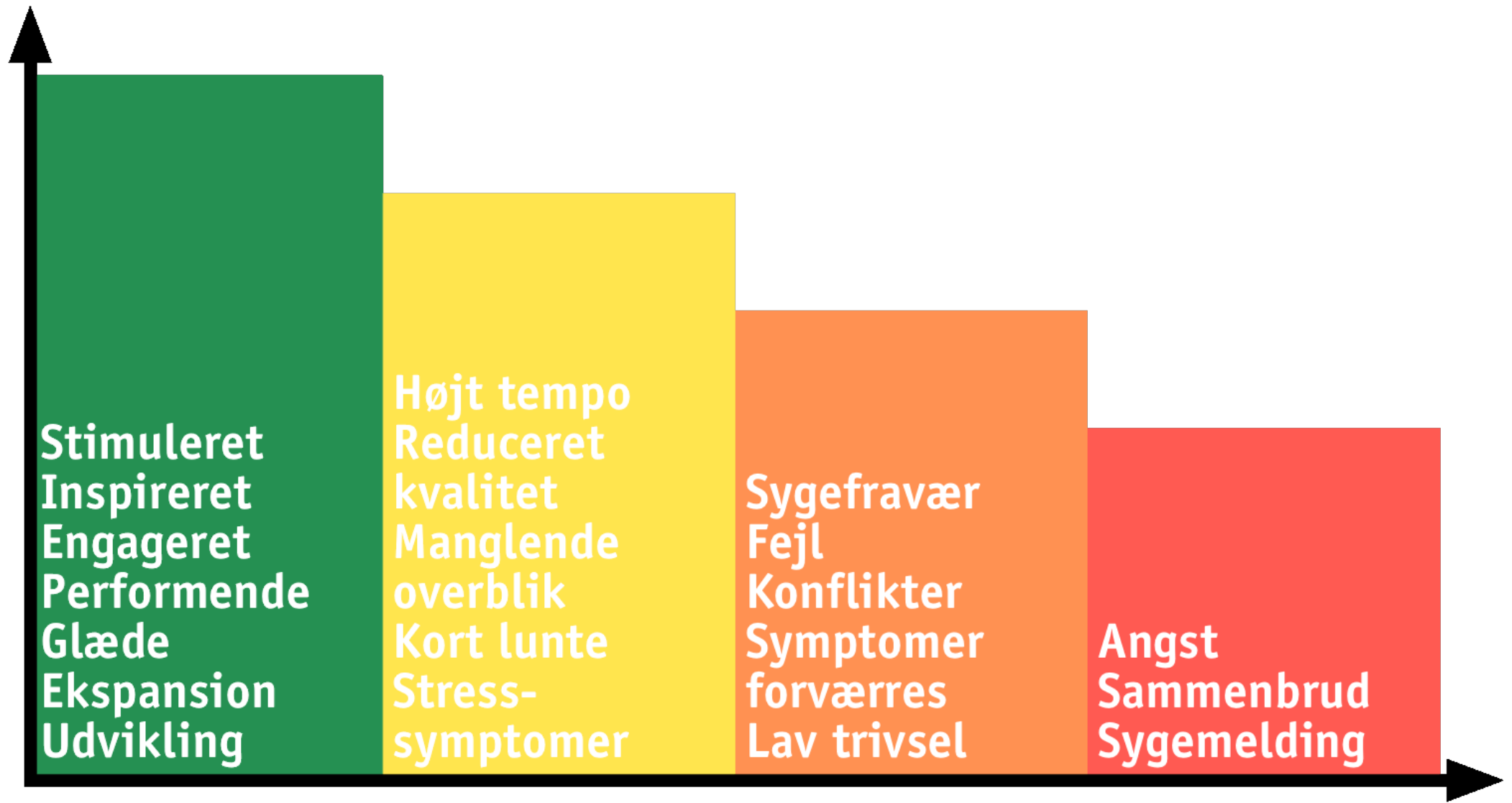
Stresstrappen



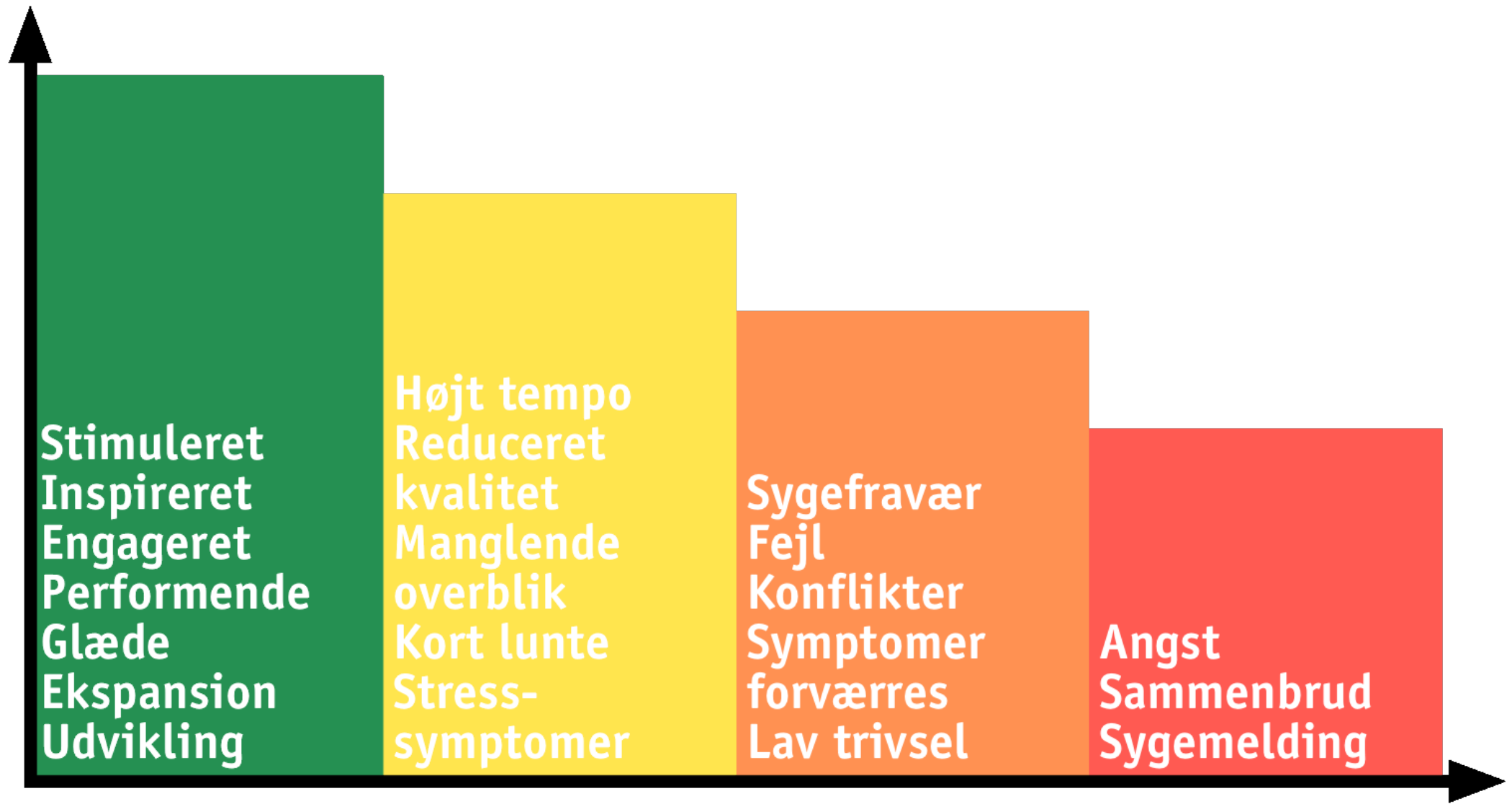
Stresstrappen



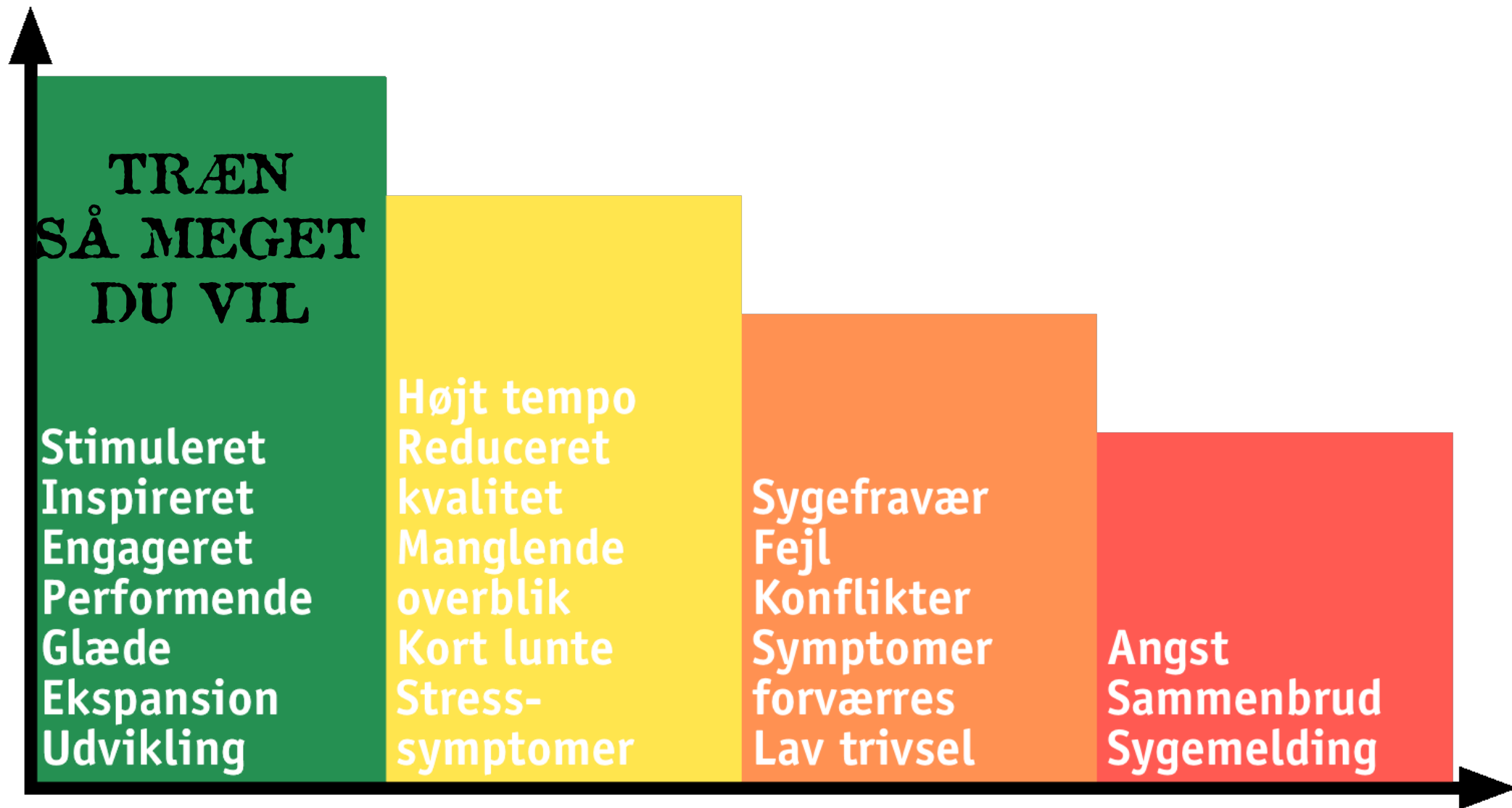
Stresstrappen



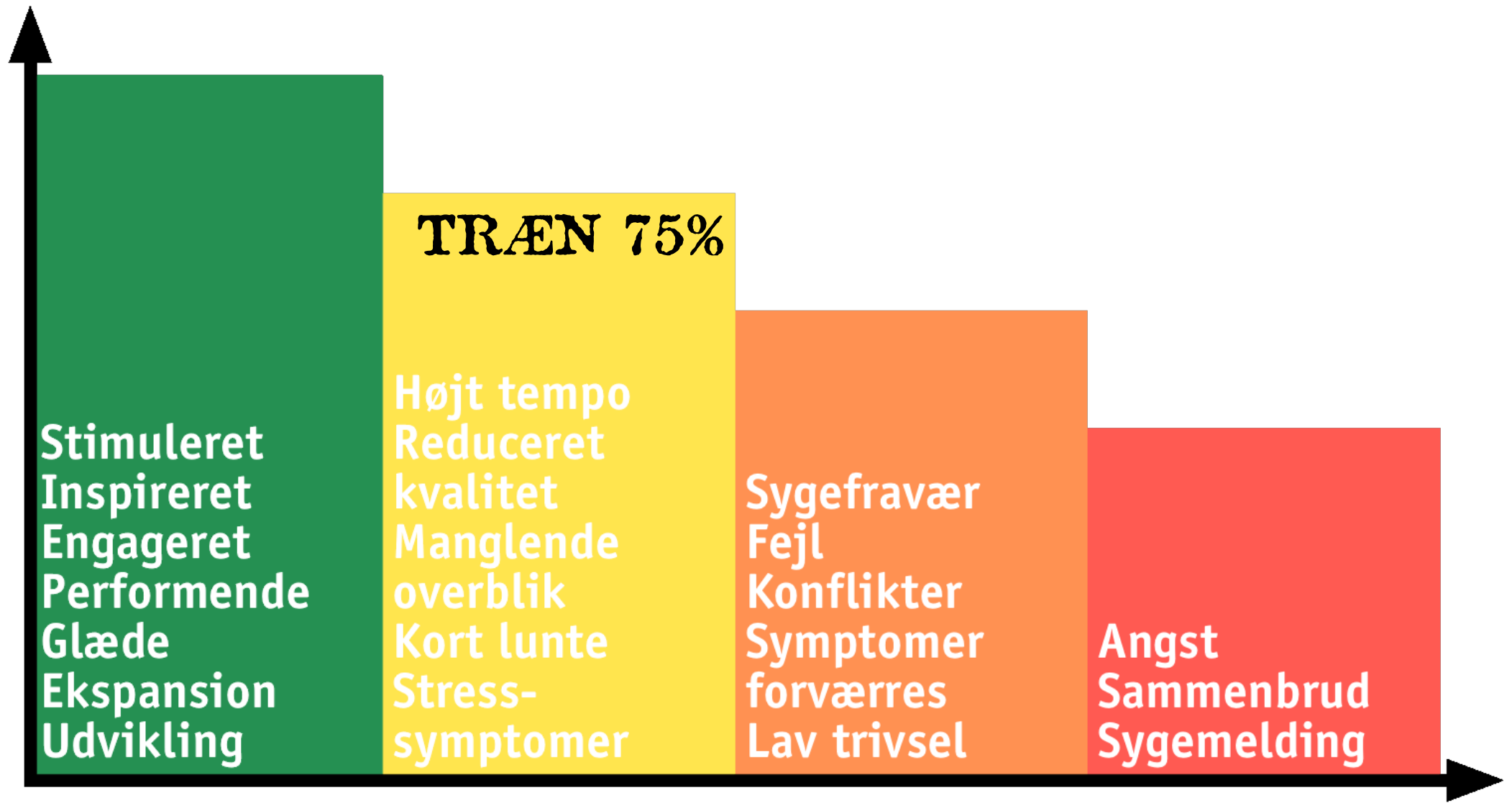
Stresstrappen



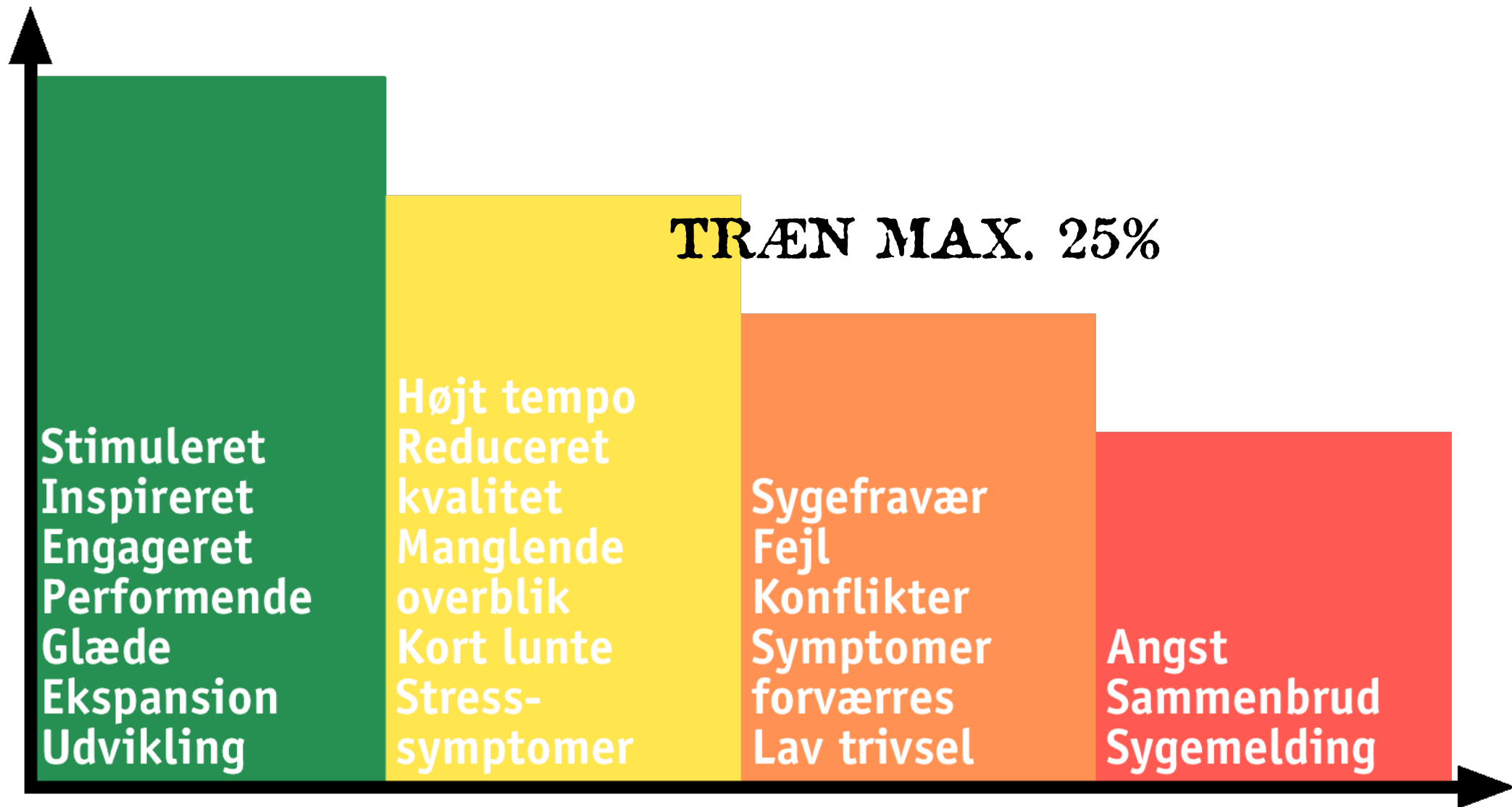
Stresstrappen



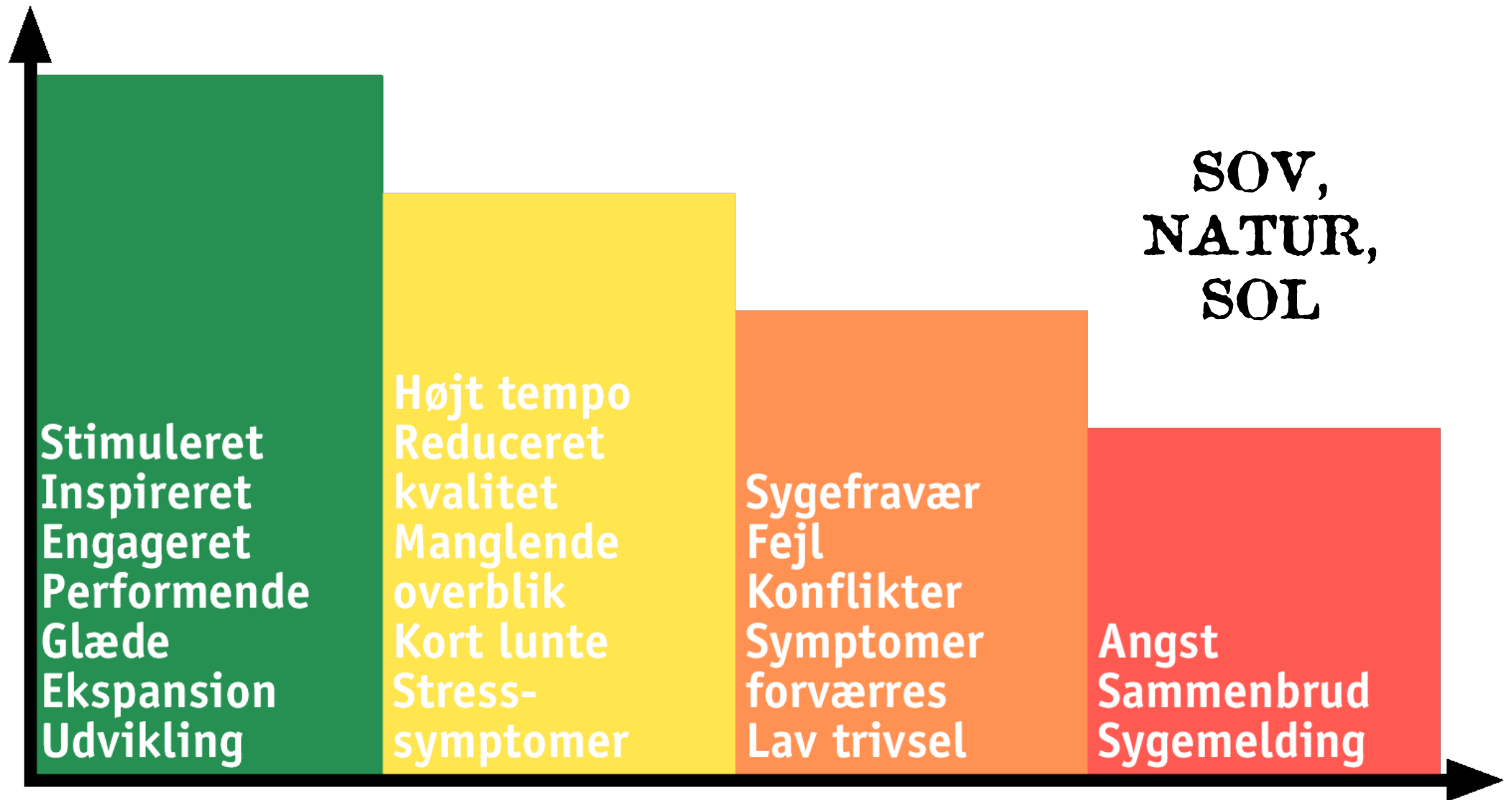
Stresstrappen



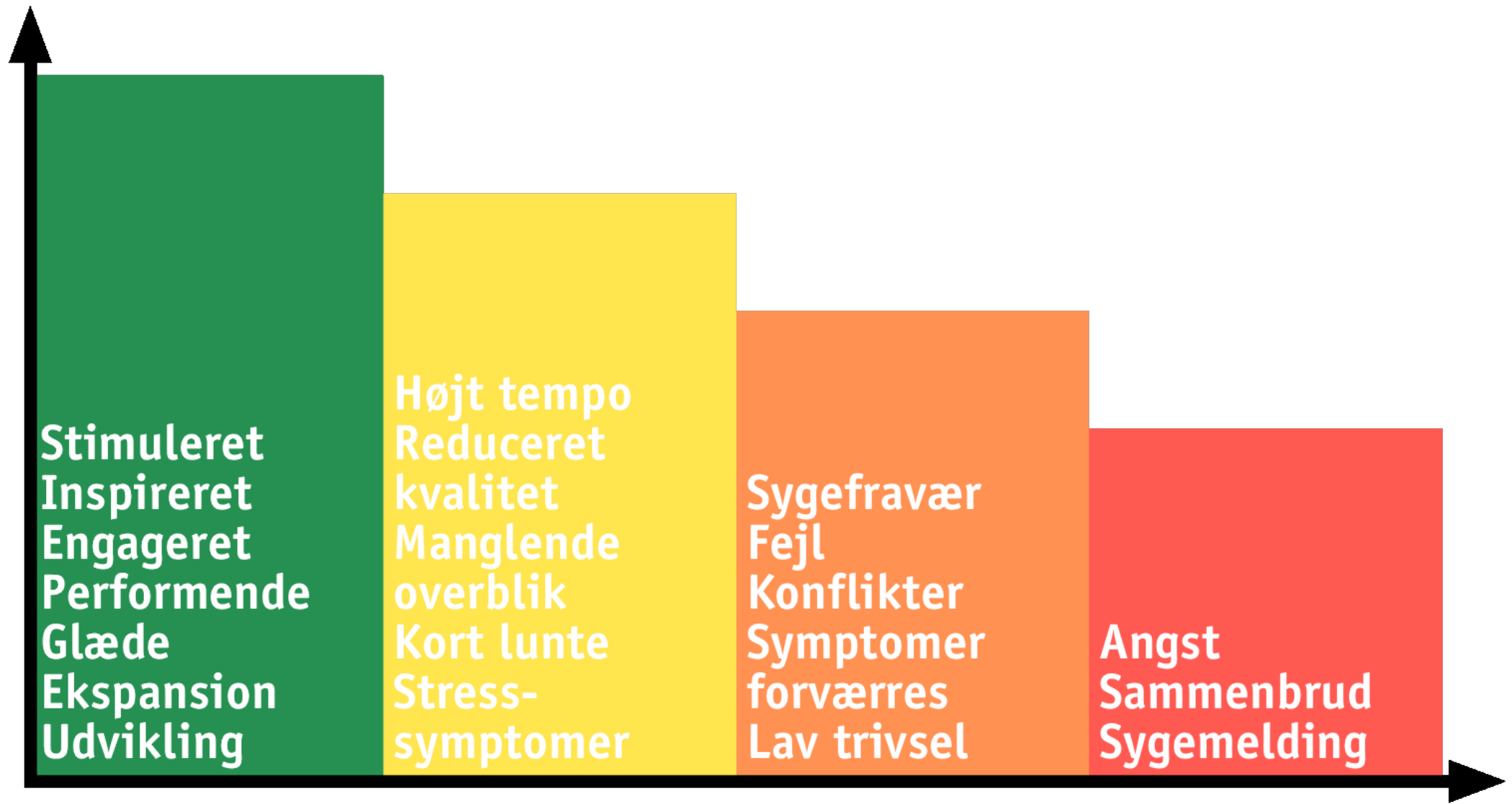
Stresstrappen



Stresstrappen



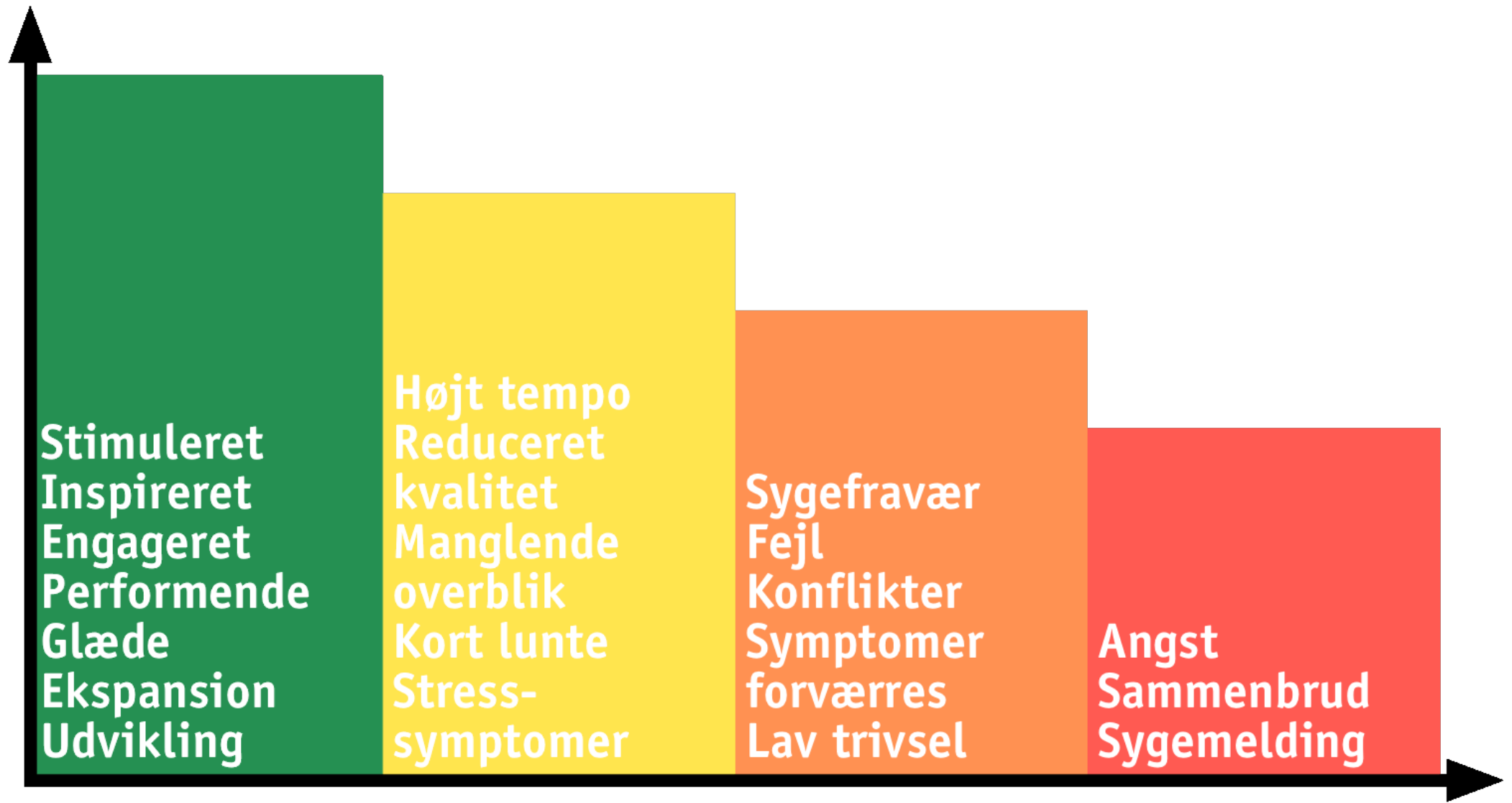
Stresstrappen



Grøn zone



Stresstrappen



Træning i grøn zone

Træn så meget du vil

Men husk at restituere og sove
– ellers overbelastning
(udviklingen sker i
hvileperioden)

Du har her kapaciteten til at få
noget ud af træningen

Hormonelt positiv respons på
træning

Testosteron og østrogen
forbedres

Stresshormonerne, adrenalin +
kortisol falder samlet set (øges
til start – efter træningen
falder de ekstra – reptilhjernen
skruer ned)

Effekten af træning: Din krop
og din hjerne styrkes (hjernens
væksthormon øges + øget
dopamin + serotonin)

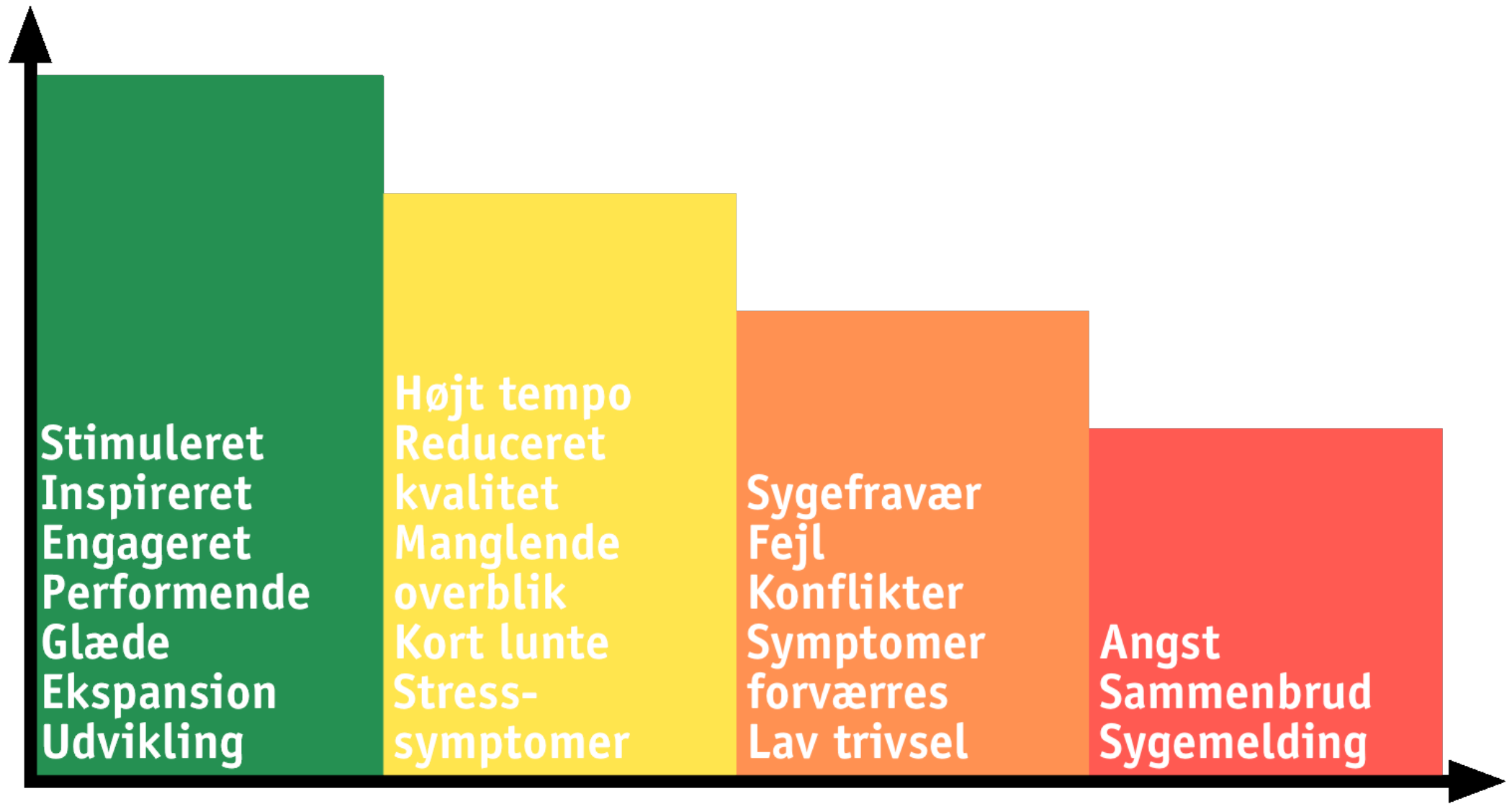
Bedre søvn og potens



Gul zone



Stresstrappen



Træning i gul zone

Træn max 75% (eller mindre)

Hvis du træner mere end 75% har du ikke ressourcer til at restituere, så du nedbryder kroppen og hjernen

Hvis du træner mere end 75% risikerer du lavere testosteron og østrogen

Hvis du træner mere end 75% risikerer du øgede stresshormoner 24-7, d.v.s. adrenalin og kortisol samtidig med at serotonin + dopamin falder

De kognitive evner reduceres

Forringet søvn (kroppen er i krise)

Potensen såvel som sexlyst falder

Kroppen oplever at den er i krise = overspisning, sult, lyst til stimulanser!



Fordelene ved at træne mindre end 75%

Hvis du træner mindre end 75% kan kroppen og hjernen både restituere og blive stærkere

Øget testosteron + østrogen

Stresshormonerne falder

Serotonin + dopamin øges

Dine kognitive evner restitureres

Søvn forbedres

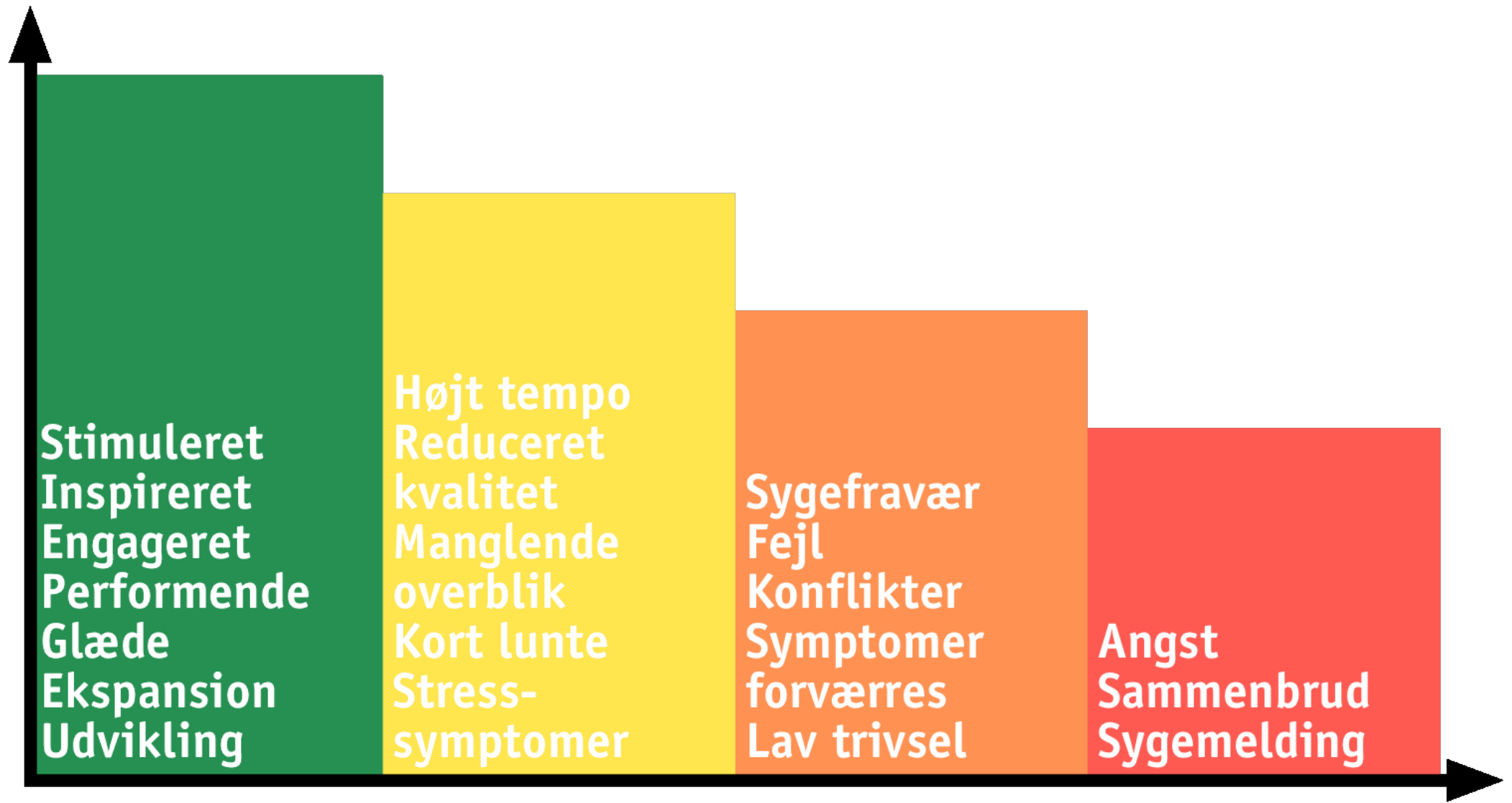
Potens + sexlyst forbedres



Orange zone



Stresstrappen



Træn max. 25%

Træn kun lidt, godt og effektivt

Aktive træningspas under 25 minutter

INGEN forsøg på at presse dig i nærheden af max!

Bevæg dig lige så meget du har tid og lyst til



Hvis du overtræner i orange zone...

Produktion af stresshormoner eksploderer – kønshormoner forsvinder

Feedbackmekanisme i hjernen, der normalt stopper produktionen af stresshormoner, slår fra

Du kan ikke mærke dig selv

Kognitive evner, som i forvejen er forringede, forsvinder - den sorte klap går ned

Søvn forringes endnu mere

Potens, sexlyst og fertilitet forsvinder

Ekstrem sult efter især sukker og fedt, lyst til stimulanser for at “overleve”

Tab af muskelmasse, hjernemasse og knogler + kollagenproduktion falder med 90%



Fordelene ved at træne mindre end 25%...

Du giver kroppen en lille reminder om at fungere bedre

Optimal (lillebitte) bevægelse bidrager til at stoppe overproduktionen af stresshormoner

Bidrager til at balancere hjernekemien (serotonin, dopamin) samt kønshormonerne

Kognitive evner stabiliseres

Søvnrytmen mindre forringet

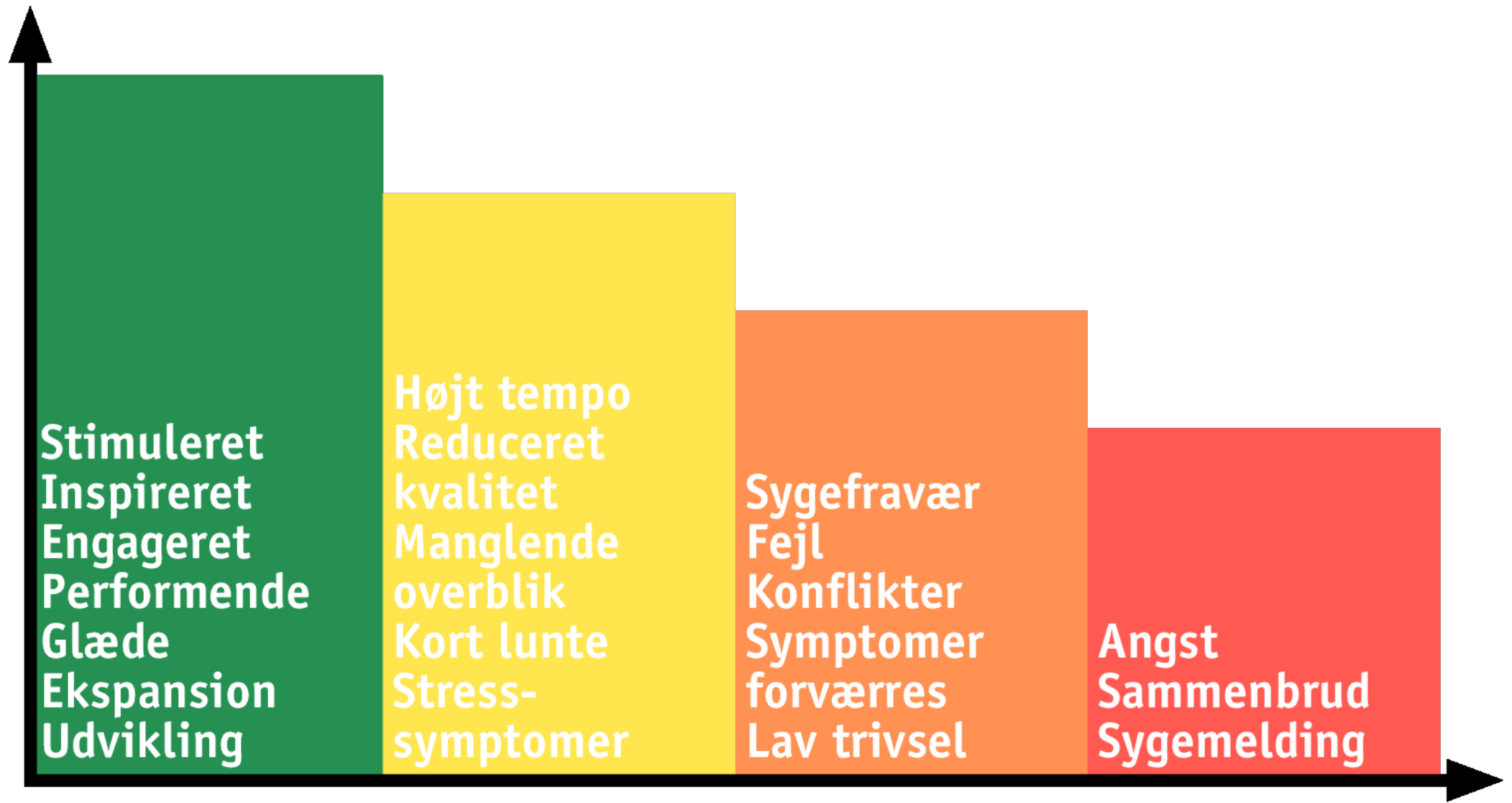
Giver kropsbevidshed og nærvær – kontakt med dig selv og din krop



Rød zone



Stresstrappen



Du skal slet ikke træne i rød zone!

Sov og hvil

Træn din evne til at geare ned!

Gåture i naturen efter lyst og behov

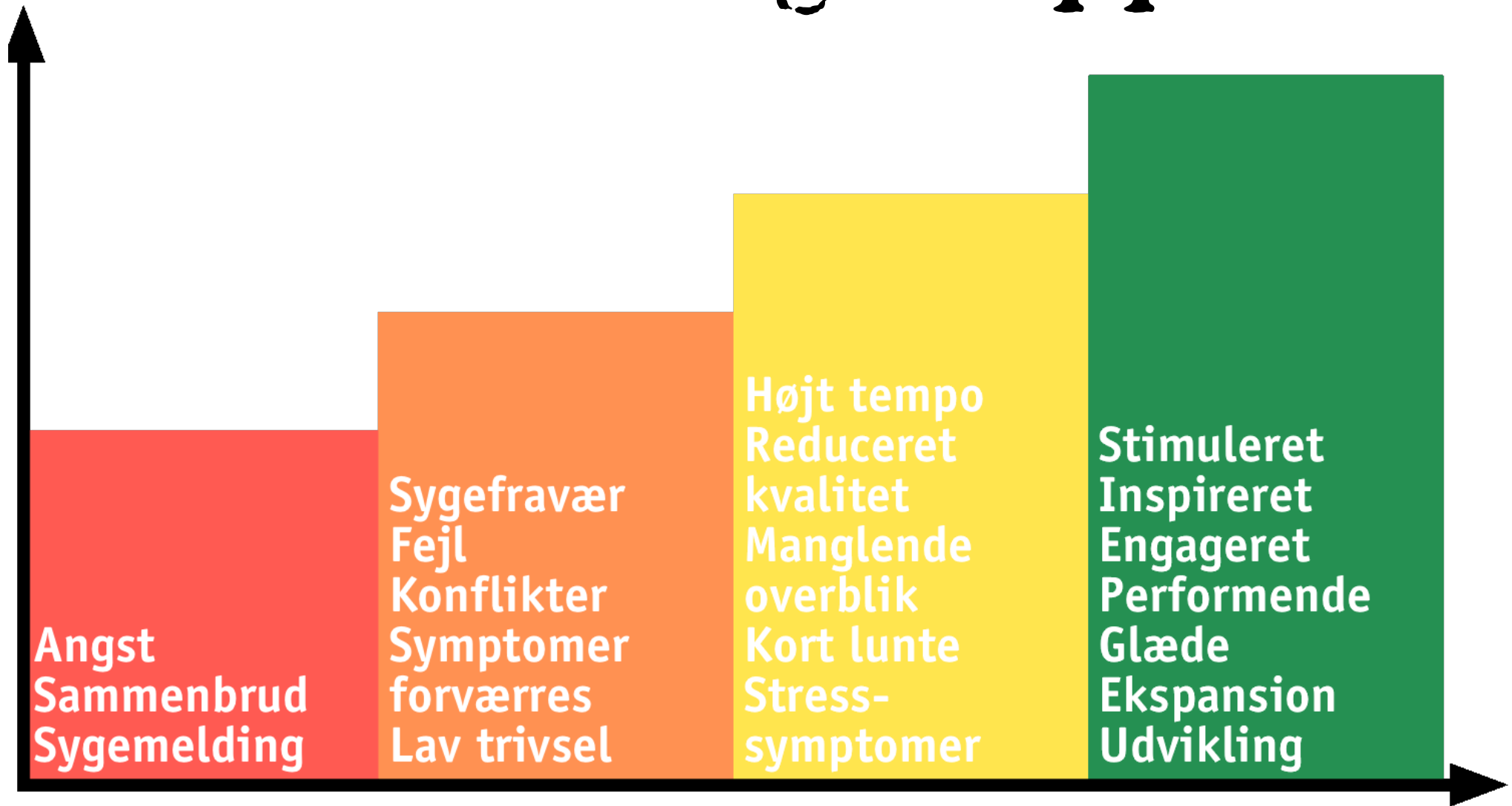
Laaaangsomme cykelture i naturen efter lyst og behov

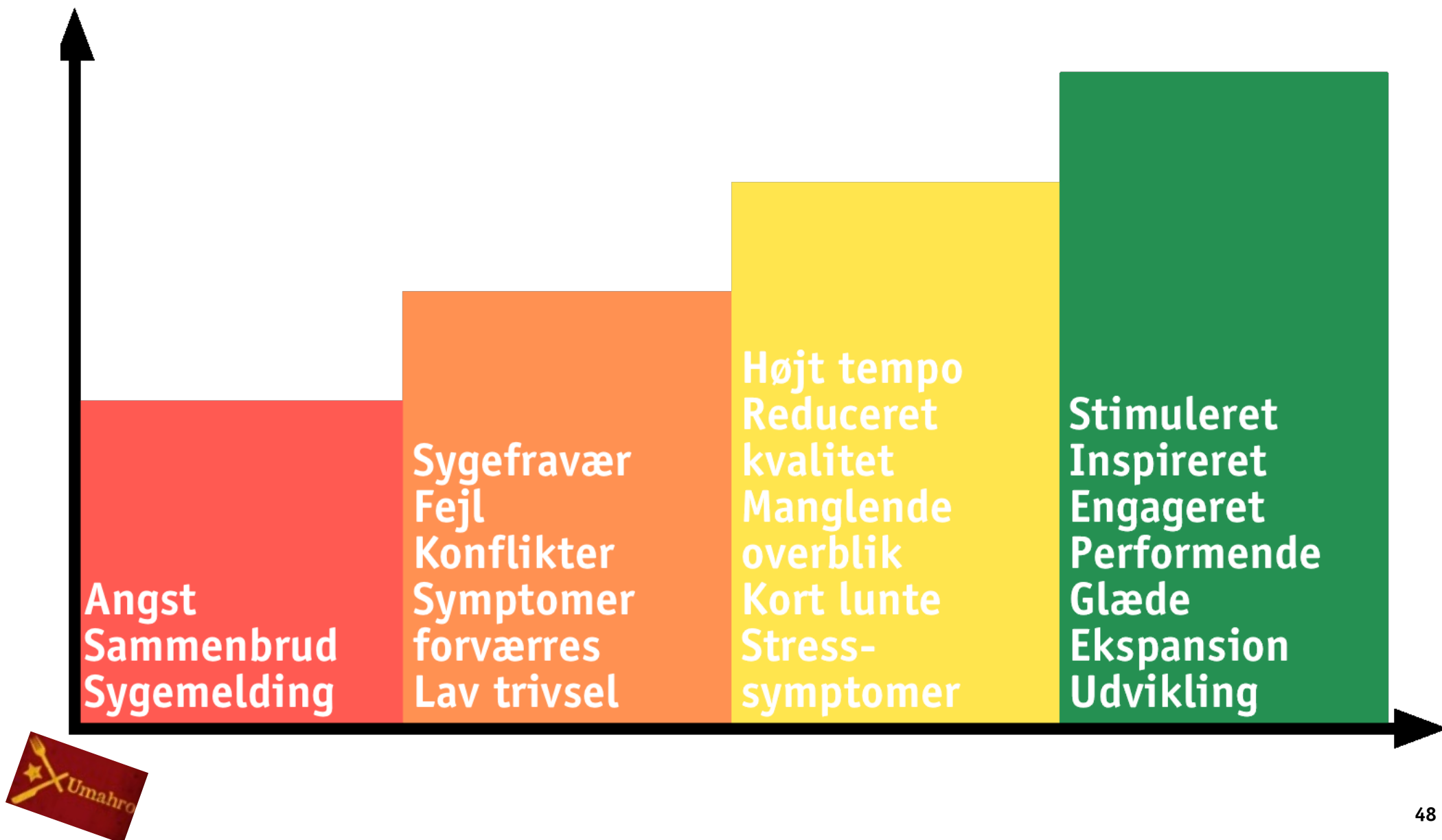


Når du skal komme dig
igen



Raskmeldingstrappen



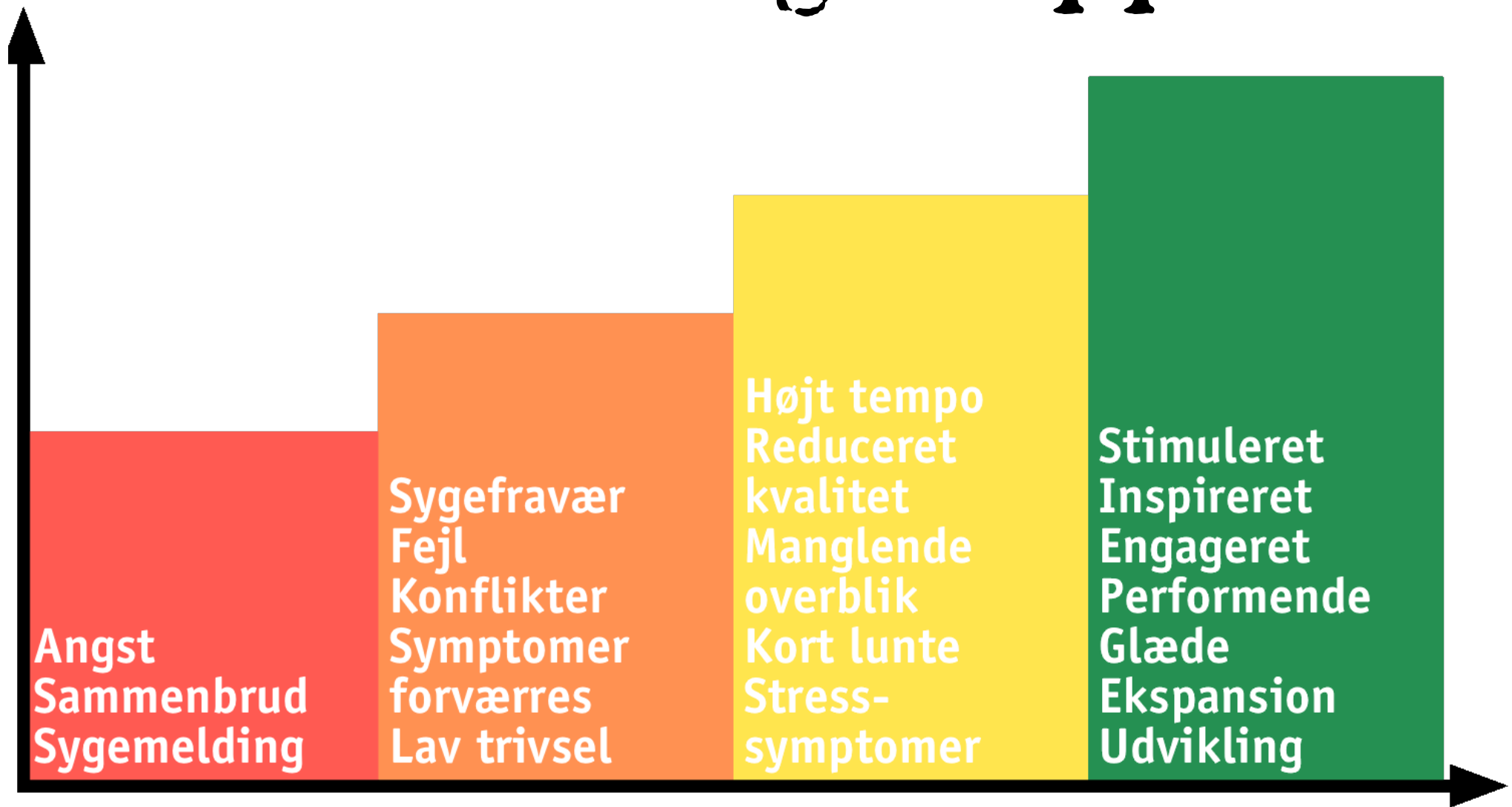




Rød zone



Raskmeldingstrappen



Genoptræning i rød zone

Søvn, hvile, sol, natur

Motion og træning af enhver slags forbudt

Undtagen søvntræning

OK at gå kort, slentretur efter lyst – men kun i naturen

Få dagslys, luft og natur

Sov så meget du kan – din søvn genopbygger dit system tilsvarende, hvad træning gør, når du er på toppen

Gerne åndedrætsøvelser

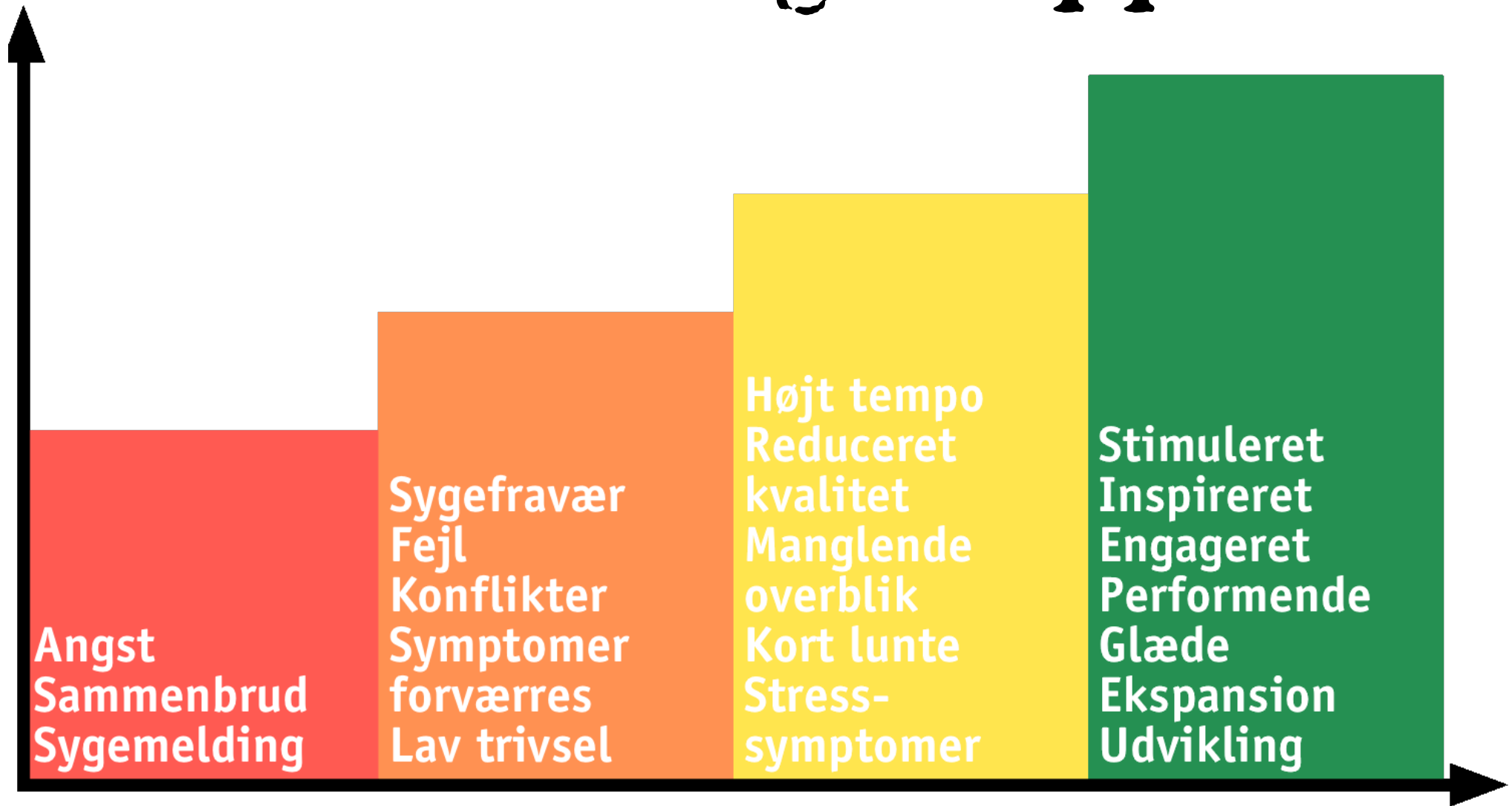
Ca. 1-2 måneder



Orange zone



Raskmeldingstrappen



Genoptræning i orange zone

Ingen vægt- eller pulstræning...løb, spinning og CrossFit er forbudt!

Lettere bevægelse godt

10-15 minutters nænsom yoga eller Z-health hver anden dag

Gerne gåture (slentre) i naturen på en halvtimes tid hvis du har lyst

Fokus på kropsbevidsthed – nærvær

Sov så meget du kan

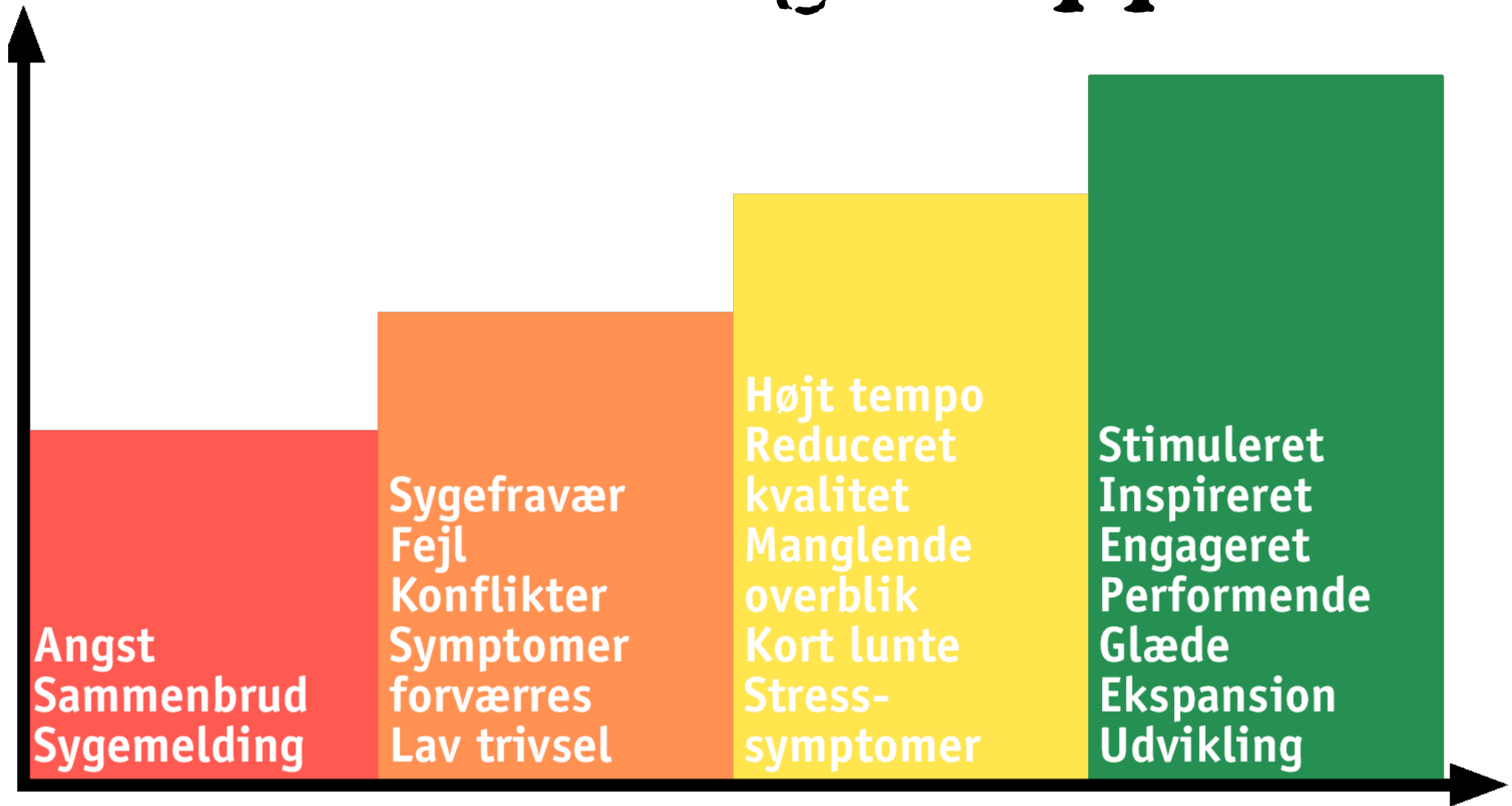
Ca. 2-3 måneder



Gul zone



Raskmeldingstrappen



Genoptræning i gul zone

Når du begynder at få energien og livslysten tilbage

Øget bevægelse + genoptræning

Længere og flere gåture – gerne daglig bevægelse

Cykelture (ikke cykeltræning)

Yoga, gymnastik, lettere styrketræning – pulsen op gennem denne slags træning, ikke pulstræning

Ok med en kort luntetur om ugen. Trappes langsomt op til to, hvis du har lyst

Din søvn er et træningspas...sov 8 timer hver nat

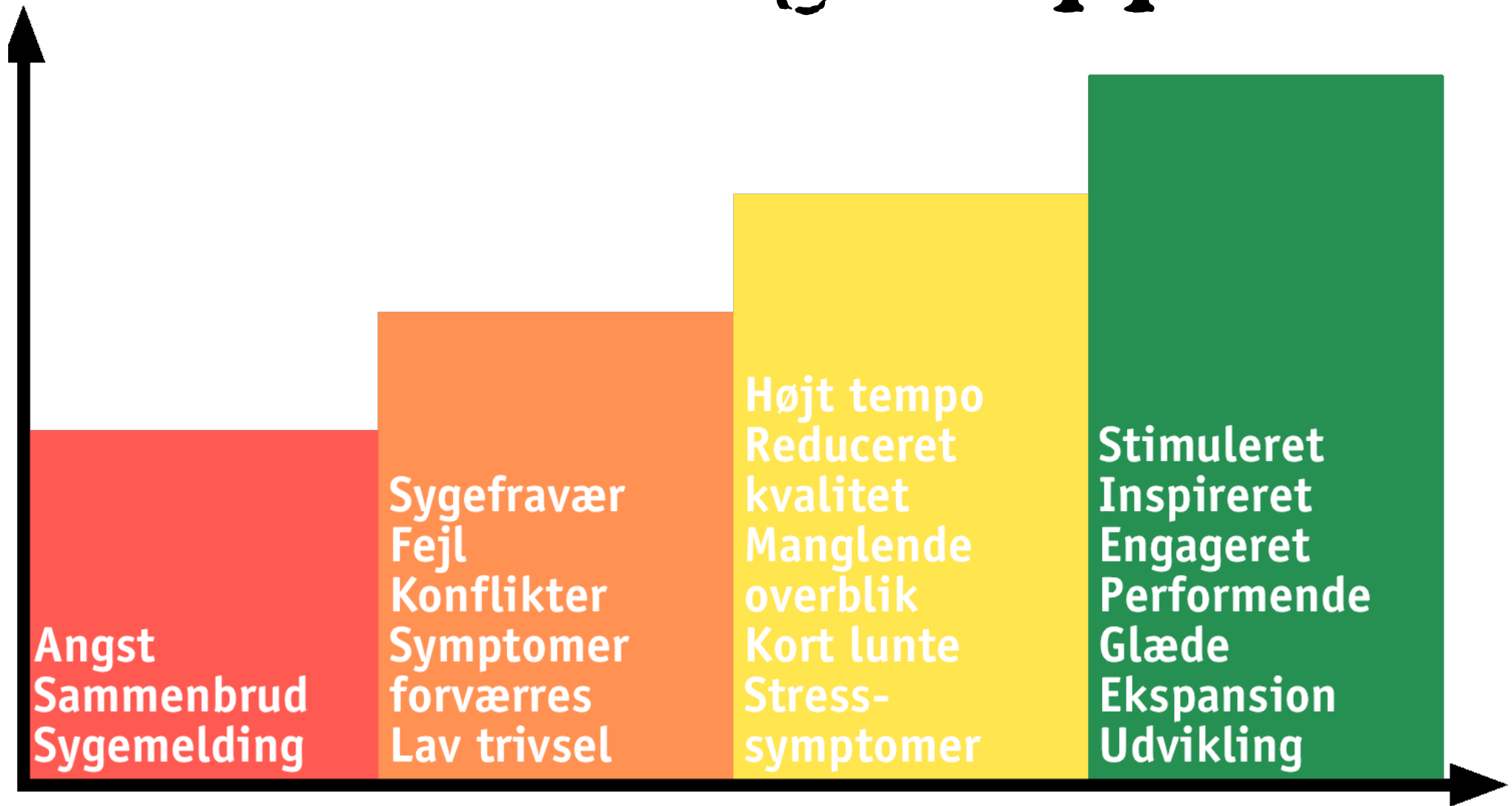
Ca. 3-6 måneder



Grøn zone



Raskmeldingstrappen



Genoptræning i grøn zone

Optrapning til træning med nærvær

Bevægelse fortsat vigtigt

Så mange gåture og cykelture du har lyst til

Og træning virker genopbyggende her!

Minimum 2 træningspas af max. 20-30 minutter, og gerne 3-4 træningspas, hvis du kan overkomme det, f.eks. styrketræning, yoga, gymnastik, holdsport eller dans

Højst to af disse træningspas må være (lettere) pulstræning (fx. løb eller udendørs cykeltræning)

3-6 måneder før du er oppe på max. kapacitet



Back again

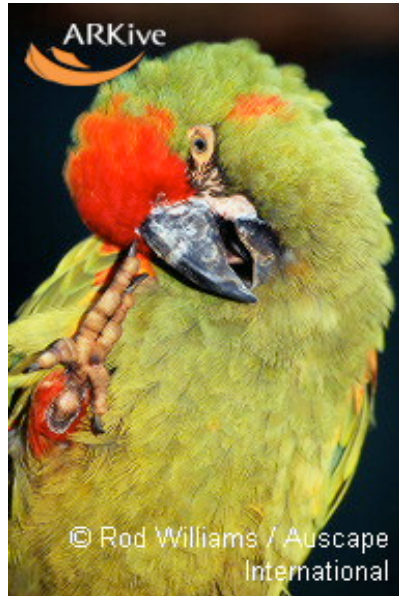
Giv den gas!

Så meget styrketræning, kampsport, fornuftig pulstræning, holdsport o.s.v. du lyster ud fra din nye kropsbevidsthed

Træning virker både genopbyggende og forebyggende på stress, især hvis du træner 3 - 4 gange om ugen. Her udnyttes det fulde potentiale

Effektiv træning bedre end kvantitativ træning, dvs. 20-30 minutters bevidst styrketræning hellere end 1 time.





**SLIDES OG
OPTAGELSEN
KOMMER I MIT
NYHEDSBREV**

**TILMELD DIG PÅ
WWW.UMAHRO.DK/
NYHEDSBREV**

