



100% REDO

- ät smart & träna för trav





KOLL PÅ LÄGET?

Vi tar hand om våra hästar på allra bästa sätt för att de ska prestera och må så bra som möjligt. Det är en självklarhet för oss att fodra hästarna i rätt mängd och med foder av bästa kvalitet, träna dem inför kommande uppgifter och ge dem tid för återhämtning.

Men hur är det med oss själva? Trav ska vara något du kan hålla på med hela livet, men då behöver du även prioritera ditt eget välmående. I det här materialet vill vi ge dig lite inspiration och guidning på vägen till en hållbar livsstil.

Lycka till, så ses vi i vinnarcirkeln!
Stina Swartling, Svensk Travsport





TRÄNA FÖR TRAV

Travfolk är proffs på att planera träningen för sina hästar, men hur står det till med den egna fysiken? Varför är det bra att träna i allmänhet – och för trav i synnerhet?

Att träna för trav handlar framförallt om att träna allsidigt för att bygga upp en bra styrkebalans i kroppen. Är du vältränad orkar du hålla en högre kvalitet i arbetet med hästarna och du blir mer konkurrenskraftig på ovalen när du kan hålla fokus ända in i mål. Lopp efter lopp.

För alla som jobbar professionellt med hästar utgår fysträningen mycket från att undvika förslitningsskador och hålla sig fräsch i kroppen så många år som möjligt. Även om du rör dig mycket i stallet, är det inte alltid på rätt sätt. Exempelvis hovslagare står med ryggen i en dålig vinkel, kuskar kör med krummad rygg, skötare gör tunga lyft med fel teknik. En hel del kuskar får med tiden ont i kroppen, men genom regelbunden styrketräning går det att undvika framtida förslitningsskador.

FYSISK AKTIVITET = KONDITION OCH MUSKELSTÄRKANDE RÖRELSE SOM ÄR NÅGOT ANSTRÄNGD OCH FÅR DIG LÄTT ANDFÄDD.

Träning gör att du

- 1. Lever längre.** Konditionsträningen är den del av fysträningen som har störst positiv inverkan på hälsan. Forskning har visat att människor med låg syreupptagningsförmåga löper större risk att dö i förtid, medan de som tränar intensivt i 2,5 timme per vecka lever i genomsnitt fyra år längre än de som inte tränar.
- 2. Lever med högre livskvalitet.** De flesta har en fysisk topp i åldern 20 – 30 år. Efter det går det utför, men beroende på hur vältränad man är kan det ta olika lång tid.
- 3. Får bättre inlärningsmöjligheter.** Barn och ungdomar som rör sig mycket presterar bättre i skolan. Främst är det uthållighetsträning och inte styrketräning som ger bäst effekt.
- 4. Du orkar mer.** En bra kondition gör att du kan koncentrera dig längre och hantera stress bättre, vilket är viktigt i arbetet med hästarna och för prestationen på ovalen.
- 5. Får en bättre mental hälsa.** Folk som tränar regelbundet upplever mindre depression och ångest. Du blir gladare helt enkelt.
- 6. Minskar risken för olika krämpor.**
- 7. Får en förbättrad sömn,** har du varit igång och tränat är det stor chans att du sover bättre.

Kom igång med din träning

Gör något du tycker är kul.

Är löpning inte din grej kanske du kan simma eller cykla för att konditionsträna.

Träna tillsammans. Det är mycket svårare att säga nej till träning om man bestämt att köra tillsammans med någon annan. Dessutom är det roligt att träna ihop.

Varför tränar du? De dagar det känns motigt kan det vara bra att tänka på anledningen till din träning, det brukar boosta motivationen.

Sätt upp mål - och konkreta delmål med din träning. Till exempel om en månad ska jag klara tio armhävningar på tårna eller om tre månader ska jag springa 5 km på 25 min. Effekten blir att du både orkar mer och mår bättre. När du uppnått dina mål, sätter du upp nya.

Bra kläder och skor. Det är roligare och skönare att träna i kläder som är anpassade för just träning.

Musik. Sätt på din favoritmusik i lurarna och kör!



KEVIN OSCARSSON:

Jag har alltid tänkt att jag har ett aktivt jobb, men vid lite närmare eftertanke insåg jag att jag är rätt stillasittande. Jag sitter när jag tränar häst, i hästbussen när jag kör till och från trav och när jag tävlar. Jag behöver helt enkelt prioritera fysträningen.



EVELINA MÅNSSON:

Tidigare tränade jag ganska mycket. När jag flyttade till Frankrike kom jag ifrån det lite grann, men jag skulle vilja komma igång ordentligt för det gör verkligen skillnad.

KLARAR DU TESTET?

Montéryttarnas fystest kan vara väl värt att göra även om du uteslutande sitter i sulkyn.

EGNA KROPPEN SOM BELASTNING

Att använda den egna kroppsvikten som belastning är en säker träningsform som fungerar för alla oavsett ålder och träningsnivå. Med hjälp av din fantasi kan du skapa variationer som gör att övningarna ger mer effekt. Exempel på övningar; Rygglyft, helkroppsluft, upphopp, dips, plankan, utfall, statisk benböj (perfekt för montéryttaren!) och burpees.

UPPSUTTET

Som montéryttare behöver du ha en bra teknik, styrka och kondition för att vara en tillgång för hästen under hela loppet. Att kunna ge hästen fina förutsättningar är ett ansvar man har mot både ägare, tränare och hästen. Både när man rider och kör. Att rida monté är extremt tufft fysiskt. Som ryttare förbränner du ca 470 kalorier på 25 min i jämförelse med 30 min body pump där du förbränner i ca 250 kalorier, spinning och fotboll ca 235 kalorier.

Klarar du montéryttarnas fystest?

Ett godkänt fystest är ett måste om du vill plocka ut en montélicens. Inte bara en gång, utan varje år. Vill du se om du själv håller måttet på fysfronten? Det här är vad som krävs:

- Löpning 3 000 meter (maxtid 15 minuter).
- Armhävningar på tå (knå ej godkänt) 10 st.
- Jägarvila mot vägg (benen 90 grader) i 60 sek.
- Plankan på tå, 60 sek.
- Burpees, 60 sek.



Foto: Jessica Bergström

DAGENS RÄTT FÖR TVÅBENTA

Hästarnas foderstater är noga framräknade – men vad har du för plan när det gäller din egen kosthållning?

För att kroppen hela tiden ska ha en lagom dos energi att jobba med, se till att fylla tallriken med vettig mat till frukost, lunch och middag. Dessutom kan du behöva addera ett par väl avvägda mellanmål på menyn. Kroppen mår och presterar som bäst när det finns en balans mellan energiintag (den energi du får av det du äter) och energiförbrukning (den energi du gör av med). Dessutom ska det vi stoppar i oss vara balanserat – det behövs både kolhydrater (45-60%), proteiner (10-20%) och fett (25-45%) för att våra kroppar ska fungera optimalt.

DU BLIR VAD DU ÄTER

Ge din kropp bästa tänkbara förutsättning att prestera bra genom att ge den bra bränsle. För att få till någon vettig koststrategi när dagarna går i ett, krävs lite planering. Förbered frukosten redan dagen innan. Overnight oat eller yoghurt med granola, kallt kokt ägg och lite avokado på frukostbröd står du dig bra på. Laga extra mycket middag, så har du lunchen klar dagen efter. När du lagar mat, använd gärna grönsaker, rotfrukter, bönor och linser som utfyllnad i till exempel pastasås. Byt ut vitt mot fullkorn, det hårda fettlet mot oljor och dra ner på köttet. Välj gärna nyckelhålmärkt mat, den innehåller mindre socker och salt, mindre eller nyttigare fett, mer kostfiber och fullkorn. Försök att alltid ha bra snacks hemma, när suget sätter in. Nötter, torkad och färsk frukt är klart bättre att stoppa i sig än socker i alla dess former. Problemet med socker är att det innehåller tomma kalorier – och om du äter 500

tomma kalorier får du inte plats med 500 bra kalorier. Tänkvärt.

Vatten behövs för att transportera salter, kolhydrater och proteiner till rätt ställe i kroppen. Cirka 1,5-2 liter per dag är lagom. En varm dag behöver kroppen mer än så.

Kloka kostråd

- ✓ Ät det nyttiga först, så minskar platsen för det onyttiga.
- ✓ Ät efter att du tränat.
- ✓ Varm mat mättar bättre.
- ✓ Ät ungefär samma tider varje dag, och gör det i lugn och ro.
- ✓ Svårt att få till en sallad till maten? Köp en påse frysta grönsaker. Funkar nästintill lika bra som färska.
- ✓ Lär känna dina matvanor genom att föra kostdagbok i en vecka.

Medelhavsmat

Experterna slår gång på gång fast att medelhavskosten är orubbad som nummer ett på världsrankingen över sunda kostvanor. Att laga mat i sann medelhavsanda är ganska enkelt: frossa i grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt, olivolja, bönor, fullkorn, nötter, fisk och skaldjur – och komplettera med lite mjölkprodukter och kött. Gott och nyttigt.

ANDERS ERIKSSON:

Matlagning har alltid intresserat mig, så jag är hyfsat bra på att prioritera att äta bra. Det som är utmaningen är när man är iväg på trav, då kan det vara svårare. Men jag upplever att matutbudet blivit bättre på många travbanor, det gäller bara att hitta tiden att äta under en intensiv travkväll. Att ha med sig lite snacks kan vara smart. Det finns även de som har matlåda med sig, och då borde det vara lättare att hitta tiden att äta.



Halloumi och matvete med mangosalsa

4 portioner
2 gröna paprikor
125 g salladslök
1 halloumi
4 portioner matvete
1 msk olivolja
1/2 isbergssallad
400 g kokta svarta bönor

Mangosalsa

1 mango, färsk eller fryst
1/2 rödlök
1/2 lime (pressad saft)
1/2 msk olivolja
salt och peppar

Gör så här:

1. Dela och kärna ur paprikorna. Ansa salladslöken. Strimla paprika och salladslök tunt. Skär halloumin i tärningar.
2. Koka matvetet enligt anvisningen på förpackningen.
3. Strimla och skölj salladen. Skölj bönorna. Låt bägge rinna av.
4. Stek halloumin i olivoljan. Blanda ner paprika och salladslök. Krydda med salt och peppar. Lägg i bönorna i pannan och låt de bli varma.
5. Mangosalsa: Skala mangon med en potatisskalare och skär sedan bort fruktköttet från kärnan. Skär fruktköttet i små tärningar. Skala och hacka löken. Blanda mango och lök med limesaft och olivolja. Smaka av med salt och peppar.

Servera halloumin med mangosalsa, matvete och salladen. Rätten går även bra att äta kall.



ÅTERHÄMTNING

En liten mängd stress kan vara helt OK, men långvarig stress kan leda till högt blodtryck, trötthet, koncentrationssvårigheter och utbrändhet. Stress kan se väldigt olika ut.

Det kan handla om att du måste bli klar med något snabbt inom en viss tid men även att man är stressad över sin livssituation. I travsporten kan det exempelvis vara att man som tränare känner en stress över att hästarna i stallet ska prestera. Gör man det under en längre tid kan det påverka både hästar och personal negativt. Upplever du att du fastnat i ett osunt mönster, behöver du bryta det så snart som möjligt.

Hur du mår påverkar även hur kroppen tar hand om maten du stoppar i dig. Vid långvarig stress går du till exempel lättare upp i vikt, beroende på flera faktorer. När du är stressad frigörs kortisol i kroppen, och då ökar både aptiten och suget efter bland annat fett och snabba kolhydrater. Dessutom kickar den stressade kroppen igång en rad reaktioner för att förbereda sig för överlevnad. Både fettförbränningen och kaloriförbrukningen går ner, medan insulinivåerna stiger. Om du vet att du går in i en stressig period, försök att inte prioritera bort din egen träning. Motion skyddar mot stressens negativa effekter.

SOV SÖTT

En vuxen behöver ca 7-9 timmar sömn per natt, tonåringar upp till 10 timmar. I travsporten kan det vara svårt att få tid till sömnen, men se till att ta de tillfällen som ges. Kan du till exempel samåka till travet och sova i bilen/hästbussen?

AKTIV VILA

Med aktiv vila menas att du inte åker hem och sätter dig i soffan, utan aktiverar dig med något som du tycker om att göra. Hjärnan behöver koppla bort tankarna som gör dig stressad. Du kan till exempel läsa en bok, lösa korsord, ta en promenad i skogen, yoga eller umgås med vänner.

80% av hjärt- och kärlsjukdomar,
90% av typ 2-diabetes och
30% av cancersjukdomar
kan förebyggas med bättre
matvanor, fysisk aktivitet och
om man inte röker.

Enligt WHO
(Världshälsoorganisationen)

Allt handlar om prioriteringar. Har du hört det förr? Antagligen har du det. Och visst är det så, men gör det inte för svårt för dig. Var snäll mot dig själv och sikta inte högre än att du klarar av att göra dina val till goda vanor. Lika självklara som att du borstar tänderna morgon och kväll. Fundera på vad som är viktigt för just dig och varför. Varför ska jag träna? Varför ska jag vila? Varför ska jag äta bra? Påminn dig sedan om dina ”varför” med jämna mellanrum för att motivera dig att hålla fast vid dem. Och när du lyckas, var nöjd. Det räcker långt.

