

Muskler – nyckeln till hälsa

HEDEMORA

Tyvär, det finns inga genvägar till en frisk kropp. Träning är det som gäller, idrottsprofessor Michail Tonkonogi lämnar inga tveksamheter därvidlag. Men häng inte läpp för det, han hävdar också att det aldrig är för sent att börja träna.

– Det behöver inte ta lång tid, det behöver inte vara ofta, men du måste ta i. Då blir du stark, glad och snygg, säger han.

– Vad är hälsa egentligen?, inleder Michail Tonkonogi sitt föredrag med när han besöker Hedemora. Naturvetarna säger att det är när man är fri från sjukdom. Det är snävt. Humanisterna säger att det är hur individen upplever sin hälsa. Det är snävt. Enligt WHO är hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande", men vem mår alltid 100 procent bra?

Michail Tonkonogi menar att det var Freud, psykoanalytikers fader, som satt inne med den bästa definitionen av hälsa.

– Han sade att "frisk är den människa som förmår älska och arbeta". Alltså att man klarar av alla funktioner inom jobbet, hemmet och annat. Att kunna göra saker man vill göra, det är hälsa, slår han fast.

Michail Tonkonogi är idrottsläkare. 2005 kom han till Högskolan Dalarna och sedan 2009 är han professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi där. I torsdagskväll föreläste han för en fullsatt samlings-sal på IOGT-NTO-gården, efter en inbjudan av Ann-Louise Westbom på Aetherius.

Glöm vibrationsplattor och andra latmansmetoder, vill du hålla dig frisk och vältränad måste du själv jobba med dina muskler. Och just



"Hälsovinsten är enorm om man börjar träna en gång i veckan från ingenting, två gånger i veckan är fantastiskt bra och tre gånger i veckan är ännu lite bättre", säger idrottsprofessorn Michail Tongonokia.

FOTO: MIKAEL HELLSTEN/ARKIV



Det är aldrig för sent att börja träna hävdar idrottsprofessor Michail Tonkonogi. Forskning visar att även gamla människor svarar bra på träning, som dessutom bör vara intensiv, ur deras mått mätt, för att ge resultat.

FOTO: EVA LANGEFALK

"muskler" är Michail Tonkonogis nyckelord för kvällen. Muskulaturen är kroppens största organ och utgör cirka 50 procent av kroppsmassan. Det är musklerna som ser till att människokroppen över huvud taget fungerar. I musklerna finns förråd av bland annat proteiner och antioxidanter samt glucantimer, ett ämne som via blodet forslas till skadade ställen i kroppen och bidrar till läkningsprocessen.

– Så är man frisk och har vältränade muskler så klarar man sig bättre, konstaterar Tonkonogi.

Enligt honom är det exempelvis missvisande att säga att en person som fått hjärtinfarkt har dåligt hjärta.

– Det är inget fel på hjärtat i sig, det är blodkärlen som är förstörda. Och vad håller blodkärlen rena? Jo, mina vänner, musklerna!

Diabetes typ 2, är ett annat ohälsotillstånd som enkelt kan undvikas med träning. Otränade muskler tappar känslan för insulin, det blir kvar i blodet och orsakar diabetes.

– Men så fort man tränar två, tre dagar per vecka, får



Det finns inga genvägar till ett friskare liv, man måste själv anstränga sig och låta kroppen arbeta. Genom att bygga upp sin muskelmassa förebygger man bland annat diabetes typ 2 och hjärtinfarkt.

FOTO: ANDREAS NORDSTRÖM/ARKIV

det effekt, säger Michail Tonkonogi. Tyvärr så försvinner effekten lika snabbt om man avbryter träningen.

I dag rekommenderar man träning till de flesta patienter som tidigare inte ansågs må bra av det, exempelvis reumatiker, eftersom glucantimer bidrar till att lindra inflammationerna i kroppen.

I muskelcellerna finns mitrokondier, kraftstationer kallar Tonkonogi dem som har stor betydelse för förbränning och ämnesomsättning. Ju mer man tränar,

desto fler mitrokondier bildas det.

– Få stressade mitrokondier bränner kolhydrater. Många, inte så stressade mitrokondier, bränner fett.

Att bilda fler mitrokondier går snabbt enligt Tonkonogi. Forskning visar att man redan efter sex veckors träning har ökat antalet med 50 procent. Den största effekten har man i början, under de första fyra veckorna bildas cirka 40 procent. Men det krävs att man tar i.

– Promenader är bra och trevligt, men man måste också träna högtintensivt,

säger Michail Tongonoki.

Suck, nu blev det jobbigt. Men det behöver det inte vara, för enligt Tongonoki är det för mycket fokus på helkroppsträning, i stället ska man intensivträna en muskelgrupp i taget, i intervaller. Alltså kan även den otränade som börjar träna högtintensivt ganska snabbt få mer muskelmassa.

– Om man som hel otränad börjar träna tar det 10–15 veckor innan musklerna börjar öka. Efter ungefär ett år börjar det plana ut.

Så intensivträning i intervaller är receptet för ett friskare liv. Och det gäller som gammal som ung.

– Hälsovinsten är enorm om man börjar träna en gång i veckan från ingenting, två gånger i veckan är fantastiskt bra och tre gånger i veckan är ännu lite bättre. Men tränar man tio gånger i veckan och börjar träna tolv gånger, gör det ingen skillnad, säger Tongonoki och menar att det är ett fel många gör, även på elitidrottsnivå

Hur gör man då för att bränna fett?

– Har man vältränade muskler bränner man mer fett i alla situationer, konstaterar Tongonoki. Men fettförbränning på allvar tar tid på sig att komma i gång, det tar cirka 30 minuter. Om man kör ett långt intensivpass på morgonen innan frukost när det är tomt på kolhydrater, då bränner man fett.

Men över huvudtaget ett längre pass med intensivträning i intervaller, exempelvis spinning, är bra. Dessutom är det så fiffigt ordnat att kroppen fortsätter att förbränna upp till två dygn efter att du klivit av spinningcykeln.

Men Michail Tongonokis budskap i slutändan är trots allt att det är bättre att vara fet och rökare och vältränad, än att vara smal, icke rökare och inte träna alls.

Eva Langefalk
0225-59 54 22
eva.langefalk@dt.se



Emilia Lindberg fascinerar av artistlivet och scenen.

FOTO: ANDERS LAGERQUIST

Kvinnor på cirkus i ny utställning på Wahlmanska

HEDEMORA

I dag öppnar en utställning på Wahlmanska huset som kretsar kring temat kvinnor och cirkus.

– Jag fascinerar av scenen och uppträdandet, berättar konstnären Emilia Lindberg

Ett trettiotal målningar med kvinnor i cirkusmiljö pryder Wahlmanska huset med start i dagens vernissage. Konstnären som står bakom målningarna är Emilia Lindberg från Gävle. Idén och in-

spirationen till temat ligger långt tillbaka i tiden.

– Min pappa var vaktmästare på operan i Stockholm och på loven fick jag följa med honom bakom kulisserna. Där fick jag en inblick i livet bakom scenen och det fascinerade mig. De här målningarna utforskar temat med scenen och artistlivet utifrån dessa tidiga erfarenheter. Cirkusen är den mest extrema scenen, därför valde jag den, berättar hon.

Förutom målningarna visas även keramik, då med den spännande blandningen

av fjärlar, rymdskepp och dödsskallar. Emilia kommer ursprungligen från Sundbyberg, men fann kärleken och flyttade till Gävle 2008. Förutom måleriet ägnar hon sig även åt tatuering. En mer omfattande belysning av Emilias utställning kommer på kultursidorna nästa vecka.

Vernissage äger rum i dag mellan 12.00–16.00 och utställningen pågår fram till 30 januari.

Anders Lagerquist
0225-59 54 20
anders.lagerquist@dt.se