

Motion till Svenska Friidrottsförbundets årsmöte: Tänk på vilodagen

Bakgrund:

Svensk friidrott är en central aktör för att främja folkhälsa och idrott. Med tusentals deltagare i motionslopp och en bredd av engagerade föreningar har vi en unik möjlighet att sprida kunskap om träningens positiva effekter. Samtidigt visar forskning att obalanserad eller överdriven träning, särskilt utan tillräcklig vila, kan innebära risker för en liten grupp utövare. Detta är av särskild vikt inom uthållighetsidrotter, där kraven på kroppen är stora och återhämtning är avgörande.

Att arbeta proaktivt med information och samverka kring träningens balans och ett helhetsperspektiv skulle stärka svensk friidrotts ansvarstagande för hälsa och prestation på lång sikt.

Förslag till beslut:

1. Att Svenska Friidrottsförbundet inleder samverka med forskningsinstitutioner och experter för att inhämta och sprida aktuell kunskap om balans och en holistisk syn på träning.
2. Att Svenska Friidrottsförbundet utvecklar informationsmaterial riktat till föreningar, tränare och utövare, med fokus på hållbara träningsvanor och hur man förebygger risker.
3. Att Svenska Friidrottsförbundet kommunicerar vikten av träningsbalans och helhetstänkande genom sina digitala kanaler, i samarbete med föreningar och i samband med stora motionslopp.
4. Att Svenska Friidrottsförbundet arbetar för att kunskap om balans och dosering integreras i föreningarnas verksamhet, så att utövare på alla nivåer får stöd att träna hållbart.

Medmotionärer:

- IS Göta (Ordförande: BG Nilensjö)
- Majornas IK (Ordförande: Lennart Bengtsson)

Kontaktperson för motionen:

Kjell Selander (kjellselander@gmail.com)

Bilaga: Fördjupning om samband mellan uthållighetsträning och hjärthälsa

1. Bakgrund och problembild

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste hälofaktorerna för individen. Samtidigt visar forskning att högintensiv eller långvarig uthållighetsträning utan tillräcklig återhämtning kan leda till vissa risker för hjärthälsa. Detta gäller särskilt för individer som tränar intensivt under lång tid och är i högre ålder.

En ökad förekomst av hjärtrelaterade problem, såsom förmaksflimmer och andra arytmier, har noterats hos idrottare som ägnar sig åt långvarig uthållighetsträning. Forskningen indikerar också att långvarig träning kan bidra till kronisk låggradig inflammation och plackbildning i kranskärlen. Dessa risker är relativt ovanliga, men deras potentiella konsekvenser gör dem viktiga att förebygga och förstå.

2. Vetenskapliga fynd och stöd

1. Arytmier och uthållighetsträning

Studier visar att långdistansidrottare har en högre förekomst av förmaksflimmer än icke-idrottare. Detta beror delvis på hjärtats anpassning till långvarig träning, inklusive ökad storlek på hjärtats kamrar och förändringar i den elektriska ledningsbanan. *Källa:* Wilhelm, M., & Roten, L. (2012). 'The Athlete's Heart: From Mechanisms to Clinical Practice.' Swiss Medical Weekly.

2. Plackbildning och hjärtrelaterade problem

Även hos individer med låga riskfaktorer, såsom lågt LDL-kolesterol och normalt blodtryck, har studier visat att långvarig uthållighetsträning kan vara kopplad till ökad koronar plackbildning. *Källa:* Aengevaeren, V. L., et al. (2017). 'The Relationship Between Lifelong Exercise Volume and Coronary Atherosclerosis in Athletes.' Circulation.

3. Rekommendationer för förebyggande åtgärder

1. Balans och dosering: Planera in regelbundna vilodagar och återhämningsperioder i träningsupplägget för att minska risken för hjärtproblem.

2. Monitoring: Uppmuntra idrottare att övervaka puls, blodtryck och återhämningsförmåga. Regelbundna kontroller kan identifiera problem tidigt.

3. Utbildning och kommunikation: Informera idrottare om riskerna med obalanserad träning och vikten av att lyssna på kroppens signaler.

4. Individuella anpassningar: Träning bör anpassas efter ålder, kön och individens träningsbakgrund för att minska riskerna.