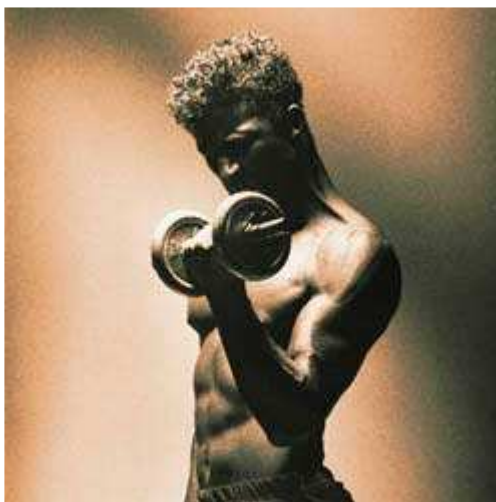


Styrketrøning sætter gang i dit nervesystem

Det er ikke kun dine muskler, du træner, når du træner med vægte.

Dit nervesystem får også en omgang. Det er årsagen til, at du føler dig friskere og mindre stresset, når du regelmæssigt tager en intensiv omgang styrketrøning, viser ny forskning.

Styrketrøning gør dig friskere, og du får samtidig lettere ved at fjerne overflødig kropsfedt. Intensiv styrketrøning, hvor du virkelig giver dig fuldt ud, er langt bedre end andre motionsformer til at sætte gang i en bestemt del af nervesystemet kaldet sympatikus.



Når du sætter gang i det, føler du dig mere energisk, og det skruer samtidig op for dit stofskifte. Mange mennesker med tendens til overvægt har fra naturens side en ret sløv sympatikus. Mange moderne slankepiller virker også ved at stimulere sympatikus. Styrketrøning er bedre end piller, da det er uden bivirkninger og samtidig giver en række andre gavnlige virkninger på kroppen - f.eks. opstramning, færre rygproblemer og mindre risiko for skader under anden motionstrøning. Det kan også bruges som en slags ventil til at komme af med ophobet stress. Styrketrøning sænker blodets indhold af stresshormonet kortisol. Kronisk stress er farlig - især fordi det øger blodets indhold af kortisol.

Men hvis du træner regelmæssigt, får du hele tiden kortisol banket ned, inden det når at gøre skade på din krop eller gøre din psyke total forvirret af stress. Kortisol er et katabolt hormon - dvs. det øger nedbrydningen af musklerne og hæmmer muskelopbygningen. Jo mindre stresset du er, des mere muskelmasse vil du kunne bygge op. Afreagér så meget du kan, når du træner, og slap tilsvarende mere af i fritiden, så du sænker kortisol og lader modparten til sympatikus dominere: para-sympatikus. Para-sympatikus fremmer muskelvækst.

Kilde: Med Sci Sports Exerc , fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk