



## Utvecklingsplan för svensk klättersport del 4

### Återhämtning

Syftet med återhämtning är att bibehålla en balans mellan belastning och uppbyggnad. Återhämtningen är lika viktig att planera och genomföra som den dagliga träningen. Om en klättrare under en längre tid misslyckas med att återhämta sig tillräckligt bra, leder detta till stagnation i utvecklingen och oförmåga att prestera och träna på sin normala nivå. Om processen får fortgå kan det leda till överträningssymptom och klättraren riskerar att bli utbränd. Risken att drabbas av skador ökar ”too many moves without rest”.

Behovet av återhämtning beror på den sammanlagda belastningen klättraren utsätts för. Det innefattar skola, arbete, sociala faktorer och åtagande samt mental tävlings- och träningsbelastning. Det är minst lika viktigt att ha bra återhämtning som att träna bra, med rätt intensitet och rätt fokus. Ökar kvaliteten och mängden på träningen, eller belastningen i andra delar av livet, så måste kvaliteten och mängden av återhämtning anpassas för att säkerställa en optimal balans.

Aktiva processer som hjälper till att påskynda och förbättra återhämtningen är

- Kost och vätska (nutrition)
- Sömn och vila
- Återhämtningsstrategier
- Fysioterapeutiska återhämtningsmetoder

### Nutrition

Klättrarens kosthållning är en av de viktigaste faktorerna för dennes individuella idrottsutveckling. För klättraren är det viktigt att befinna sig i energibalans, dvs. att kostintag och kostutgifter ska regleras utefter arbetet klättraren har utfört och ska utföra.

Kolhydrater är kroppens favoritenergikälla och är nödvändig för all form av intensivt arbete där klättraren behöver kraftfulla rörelser. Muskulatur, nervsystem och bl.a. röda blodkroppar behöver kolhydrater.

Det är viktigt att idrottaren behåller en tillräcklig nivå av kolhydrater i sin kropp hela tiden. Om kroppen tömmer hela sitt förråd kommer den börja syntetisera glukos av sig själv, genom att metabolisera muskulatur och blodceller. Detta kallas kataboliskt tillstånd. Hos en person med lågt energiintag eller utvecklade ätstörningar, där kroppen inte förses med tillräcklig näring, ändras återhämtningstiden och kan försvaga bl.a. den muskulatur som klättraren just tränar. Så ju mer och desto längre träningspass man kör desto mer kolhydrater måste tillföras.

Protein är grundläggande komponent i kosten för att bygga muskler. Dock kan kroppen ej lagra protein. Av totalt kostintag ska energitaget bestå till 10-15% av proteiner.

#### Adress

Svenska Klätterförbundet  
Idrottens Hus  
Box 11016  
100 61 Stockholm

#### Telefon

08-699 65 20  
08-699 65 21  
08-699 65 22  
08-699 65 23

#### Hemsida

[www.bergsport.se](http://www.bergsport.se)

#### E-mail

[kansliet@klatترفorbundet.se](mailto:kansliet@klatترفorbundet.se)

#### Bankgiro

5822-0328

#### Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



Fett behöver vi bl.a. för att tillgodogöra oss vitamin A och E. Fett är en viktig komponent i kroppens cellväggar. Fleromättat fett är det bästa fett för kroppen. Klättrare med mycket lågt fettintag löper större risk att drabbas av en idrottsskada.

Vatten behöver vi för att bibehålla vätskebalansen i kroppen. En vätskeförlust minskar blodvolymen och försämrar prestationen. Om klättraren förlorar för mycket vätska (mer än drygt 5 % av kroppsvikten) kan det få allvarliga konsekvenser och leda till ett direkt livshotande tillstånd.

Bland klättrare är tankesättet vanligt, tyvärr, att du kan öka din styrka om du sänker din kroppsvikt och kan genom detta nå en högre klätternivå. Många studier är gjorda på kroppsvikt och kroppsfett där man ej ser någon vinst med att sänka kroppsfett och vikt för att nå en högre nivå. En redan vältränad kropp ska aldrig sättas på undernäring. Istället ser man att väldigt tunna klättrare drabbas av mer skador.

Livsnödvändig kroppsfett:

- Tjejer > 12 %
- Killar > 3-4 %.

Svenska Klätterförbundet följer Riksidrottsförbundets (RF) policy gällande kosttillskott: ”RF avråder från bruk av kosttillskott annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.” Preparaten som finns ute i handeln är oftast inte tillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopningklassade substanser. Detsamma gäller energidrycker som inte tillför något för träningsprestationen men kan skada tänderna vid för mycket användande.

## Sömn och vila

En av de absolut viktigaste källorna till återhämtning är sömn eftersom det är då det mesta av återuppbyggnads- och reparationsarbetet i kroppen sker. 7-9 timmars sömn per natt behöver en normal vuxen och en elitklättrare behöver oftast mer. För hårt tränande individer kan det vara ett bra sätt att lägga till lika många timmars sömn per dygn som antalet effektiva träningsstimmar som utförs per dag. Klättraren bör sova ett längre sammanhängande pass, men detta kan kompletteras med kortare perioder av sömn under dagen. Även vila ger kroppen chans till återhämtning.

Störst behov av sömn har hjärnan. Dålig eller för lite sömn påverkar hjärnans funktioner och processer negativt. På kort sikt försämras kognitiva funktioner såsom koncentration, problemlösnings- och inlärningsförmåga. På längre sikt kan sömnbrist leda till kronisk minnesförlust, nedsatt immunförsvar och utmattning.

### Adress

Svenska Klätterförbundet  
Idrottens Hus  
Box 11016  
100 61 Stockholm

### Telefon

08-699 65 20  
08-699 65 21  
08-699 65 22  
08-699 65 23

### Hemsida

[www.bergsport.se](http://www.bergsport.se)

### E-mail

[kansliet@klatترفorbundet.se](mailto:kansliet@klatترفorbundet.se)

### Bankgiro

5822-0328

### Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



## Återhämtningsstrategier

Det finns många varianter av återhämtningsträning

- bassängträning
- fysioterapeutisk återhämtning (bl.a. massage)
- is-bad
- kompressionskläder
- aktiv återhämtningsträning

Aktiv återhämtningsträning innebär att direkt efter träning och tävling ha

- aktiv nedvarvning
- påfyllning av vätska
- påfyllning av kolhydrater/protein

Individuella val som klättraren själv tar reda på fungerar kan innefatta is-bad, massage eller inget extra.

## Nedvarvning och stretching

Ett träningspass eller en tävling leder till en ansamling av t.ex. laktat (slaggprodukter) i musklerna. Ju högre intensitet desto mer slaggprodukter bildas, vilket också innebär att längre tid behövs för att återställa balansen i muskulaturen. En rad olika aktiviteter och åtgärder ökar blodgenomströmningen i muskulaturen. Därmed underlättas bortförsl av slaggprodukter, t.ex. ett kort och lätt träningspass på ca 60 % av maximal hjärtfrekvens (lätt jogging, cykling, simning), massage, nedklättring och stretching. Stretching underlättar återhämtningen och hjälper klättraren att bibehålla sin aktiva rörlighet, vilket minskar risken för skador. Utöver ovan nämnda återhämtningsåtgärder kan även sociala aktiviteter räknas som en återhämtning.

Viktigt är även att se till att återhämtningsåtgärderna är av bra kvalitet. Att ta en dag ledigt från träningen och ägna den dagen åt att stressa runt för att hinna med en mängd saker är inte att vila med hög kvalitet.

## Kompressionskläder

Tanken med kompressionskläder är att tryck utifrån genom kläderna ska förbättra blodflödet tillbaka till hjärtat. Den säkraste och största effekten har kompressionskläder visat sig ha på kroppstemperatur. Detta kan vara bra i uppvärmningssyfte samt i kallare klimat men är negativt i en varm miljö. Störst effekt för återhämtningen är efter maximal styrkeutveckling, en mindre effekt ses på träningsvärk och att kunna få ned svullnad. För att denna effekt ska kunna uppnås måste kompressionskläderna sitta på 12 timmar efter träningspasset/tävlingen.

### Adress

Svenska Klätterförbundet  
Idrottens Hus  
Box 11016  
100 61 Stockholm

### Telefon

08-699 65 20  
08-699 65 21  
08-699 65 22  
08-699 65 23

### Hemsida

[www.bergsport.se](http://www.bergsport.se)

### E-mail

[kansliet@klatterforbundet.se](mailto:kansliet@klatterforbundet.se)

### Bankgiro

5822-0328

### Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



### **Bassängsträning/is-bad**

Att vistas i vatten, såsom simning eller sittande i en pool, ger en viss effekt avseende kompression. Växelbad har visat sig ha en positiv effekt på återhämtning då det ger viss minskad träningsvärk och snabbare styrkeåterhämtning. Växelbad innebär att man växlar mellan att först vara i 10-15 grader kallt vatten och sedan i varmbad 38-40 grader, förslagsvis 1 minut i taget. Totalt håller klättraren på med detta i 14 minuter.

### **Massage som återhämtningsstrategi**

Massage är en vanlig återhämtningsstrategi. Massage ökar blodflödet i det masserade området. Svullnad (ödem) och muskelspänning minskar samt den lymfatiska cirkulationen ökar. Det finns även vissa bevis för att massage minskar mängden träningsvärk. Effekten är dock liten och mindre än den som aktiv återhämtning, kompressionskläder och växelbad ger. Massage kan vara viktig som en psykosocial funktion genom uppmärksamheten, kontakten och beröringen som ges. Forskning visar att massage på ett positivt sätt påverkar avslappning, humör och välbefinnande och minskar oro stress och depression.

### **Nästa avsnitt handlar om tester**

#### **Adress**

Svenska Klätterförbundet  
Idrottens Hus  
Box 11016  
100 61 Stockholm

#### **Telefon**

08-699 65 20  
08-699 65 21  
08-699 65 22  
08-699 65 23

#### **Hemsida**

[www.bergsport.se](http://www.bergsport.se)

#### **E-mail**

[kansliet@klatترفorbundet.se](mailto:kansliet@klatترفorbundet.se)

#### **Bankgiro**

5822-0328

#### **Organisationsnummer**

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat