

TQR - skalan

(Total Quality Recovery)

TQR -skalan är en metod för optimera balansen mellan träning och återhämtning. Då med hjälp av återhämtningsfaktorerna:

1. Kost och dryck

Vid riktigt hård tar det ca: 30 min att förbruka kroppens energidepåer (glykogen depåer) och det tar ca: 24 timmar för att återställa dem. Omedelbart efter avslutat träningspass är kroppen som mest mottaglig för snabb inladdning, därefter bör tillförsel av kolhydrater ske varannan timme ända upp till sex timmar.

Vid hård träning kan man förlora mer än 2 l/h Drick 3-6h efter, inte allt på en gång.

2. Sömn och vila

Forskare anser att ca 8 timmar sömn per dygn är tillräckligt för de flesta vuxna. Ungdomar i puberteten behöver mer sömn och vid hård träning ökar också behovet av sömn.

Undvik alltför kraftiga måltider sent på kvällen och ha gärna någon form av avslappningsrutin innan du går och lägger dig.

3. Muskulär och mental avslappning

Ett avslappnat tillstånd ökar blodgenomströmningen som förbättrar cellernas näringstillförsel, samtidigt som slaggprodukter transporteras bort. Ex. på aktiviteter; avslappning, yoga, läsa en bra bok, se på film, umgås med kompisar m.m.

Se det relaxade tillståndet som motsatsen till att gå omkring och vara stressad, mentalt på helspänn eller gå omkring och oroa sig.

4. Nedvarvning och rörlighet

Åtgärder som påskyndar borttransport av slaggprodukter och således accelererar återhämtningsprocessen.

Både rörlighet och att jogga ner efter träning, ger en ökad blodgenomströmning och syresättning av muskeln, vilket leder till snabbare återhämtning.

Ovanstående faktorer graderas från 1 – 5 då enligt följande:

Botten

1



2

Hyfsad

3



4

Toppen

5



Kost och dryck

Har du ätit frukost, lunch och middag. Fyller på med vätska under dagen. Äter mellanmål under dagen och fyller på med energi efter genomförd träning får du maximala 5 poäng.

Sömn och vila

Att du sover mellan 8 – 10 timmar/dygn och genomför en avslappningsrutin innan du går och lägger dig, får du maximala 5 poäng.

Muskulär och mental avslappning

Gör du en aktivitet med ett avslappnade inslag t.ex., läsa en bra bok, se på film, umgås med kompisar m.m. Så får du maximala 5 poäng.

Nedvarvning och rörlighet

Att du efter genomförd träning joggar ner och sköter din rörlighet med dynamisk töjning eller med stretch. Får du maximala 5 poäng.

Maximalt kan du få 20 poäng/dag.

Så här blev din återhämtning enligt TQR - skalan

- 6 Ingen återhämtning alls
- 7
- 8
- 9 Mycket dålig återhämtning
- 10
- 11 Dålig återhämtning
- 12
- 13
- 14
- 15 Bra återhämtning
- 16
- 17
- 18
- 19 Extremt bra återhämtning
- 20 Maximal återhämtning

Din dagspoängen för du in i din träningsdagbok.