

PRAKTISK GUIDE FÖR ATT SKAPA EN HÄLSOSAM LIVSSTIL HOS TONÅRIGA JUDOUTÖVARE

ANVÄNDA JUDOVÄRDEN



Redaktionskommitté

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Projektbeskrivning

Denna praktiska guide har tagits fram inom ramen för Erasmus+ KA2-projektet "Judo som en drivkraft för att forma ungdomars hälsosamma och sociala attityder" (Judo & Health).

Projektet fokuserar på att främja en hälsosam livsstil, välbefinnande och socialt ansvar bland ungdomar genom judons pedagogiska värden.

Judo & Health riktar sig till ungdomar som utövar judo inte bara som en sport, utan också som ett sätt att utvecklas personligen. Projektet betonar att framgång inom idrott aldrig får gå ut över hälsan. Istället främjar det en balanserad och hållbar inställning till fysisk aktivitet, kost, återhämtning, mentalt välbefinnande och socialt engagemang.

Denna guide översätter judofilosofin till praktiska vardagshandlingar och stöder ungdomar, tränare, föräldrar och samhällen i att bygga upp hälsosamma vanor för livet, både på och utanför tatamin.



Co-funded by
the European Union

Utarbetad av:

Akademia WSB – Polen
Campus Pro Patria Judo – Italien
Oxelösunds judoklubb – Sverige
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Tjeckien
Inercia Digital – Spanien



Akademia WSB
WSB University



Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturbyråns (EACEA) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dessa.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	6
Del I - Grunder	8
1. KAPITEL 1: Varför hälsa är viktig bortom tatamin	8
1.1. Träning är bara en pusselbit	8
1.2. Unga judokas livsstil idag	8
1.3. Judovärderingar som grund för hälsa	9
1.4. Hälsa som utbildningsprocess	10
1.5. Från kortsiktig prestation till långsiktig utveckling	10
1.6. Guidens roll	11
2. KAPITEL 2: Vikten av fysisk utveckling	11
2.1. Varför rörelse utanför träning är viktigt	11
2.2. Rörelse som en del av vardagen	12
2.3. Stödja återhämtning genom lätt aktivitet	12
2.4. Utveckla kroppsmedvetenhet	12
2.5. Balans mellan aktivitet och vila	13
2.6. Långsiktiga fördelar med en aktiv livsstil	13
Del II - Kroppen: Bränsle, rörelse och återhämtning	14
3. KAPITEL 3: Näring och vätskeintag som dagliga grunder för hälsa	14
3.1. Mat som bränsle och återhämtning	14
3.2. Regelbundenhet framför perfektion	14
3.3. Att förstå hunger och mättnadskänsla	15
3.4. Vätskeintag som daglig vana	15
3.5. Näring, tillväxt och utveckling	15
3.6. Tränares och familjers pedagogiska roll.	16
3.7. Näring som en livslång färdighet.	16
3.8. Vi behöver en hälsosam kost	16
3.9. Äta i rätt ordning	23
4. KAPITEL 4: Fysisk aktivitet utöver judoträning	26
4.1. Varför kompletterande aktiviteter är viktiga	26
4.2. Styrka, kondition, koordination och rörlighet	26
4.3. Bollsporter, racketsporter och utomhusaktiviteter	27
4.4. Exempel på veckoaktivitetsplan	27
4.5. Protokollet dygnet runt	28

4.6. Fysisk förberedelse av judoka utanför judoträning	30
5. KAPITEL 5: Vila, återhämtning och regenerering	34
5.1. Judovärderingar som grund för hälsa	34
5.2. Sömn: Kvantitet, kvalitet och rutiner	35
5.3. Passiv och aktiv återhämtning	35
5.4. Regenerativa verktyg och tekniker	35
5.5. Överträning och varningstecken	36
5.6. Referenser: Italiensk ungdomsupplevelse	36
5.7. Självkontroll av återhämtning: Håller jag verkligen på att återhämta mig?	36
Del III - Bygga en hälsosam livsstil steg för steg	36
6. KAPITEL 6: Låt oss börja med grunderna – kontrollera din hälsa, observera andra människor – hur känner man igen personer som behöver hjälp?	37
6.1. Hur kan man identifiera personer som behöver hjälp med att förändra sin livsstil?	37
7. KAPITEL 7: Hur man implementerar en hälsosam livsstil?	39
7.1. Steg-för-steg-plan: livsstilsanalys, vanedagbok, arbete med värderingar, nöjdhetsskala, bygga kroppsmedvetenhet. Lagarbete, Shu-Ha-Ri	39
8. KAPITEL 8: Hur kan man uppmuntra andra som inte utövar judo att leva en hälsosam livsstil?	43
8.1. Börja med att bygga upp en positiv bild av en hälsosam livsstil	44
8.2. Ta dig an utmaningar – men på rätt sätt, d.v.s. på ett sätt som gör dem uppnåeliga	45
8.3. Motivera dig själv och andra – i judons anda	46
8.4. Fira små framgångar – belöna ansträngning, inte perfektion	47
8.5. Skapa ett socialt utrymme	48
8.6. Visa att en hälsosam livsstil är en väg tillgänglig för alla	48
8.7. Praktiska verktyg och ett exempel på en handlingsplan	48
8.8. De vanligaste hindren och förslag på hur man undviker dem	48
Del IV - Slutsats	49
9. KAPITEL 9: Hälsa som en livslång väg	49
Del V - Referenser	50

BILDTABELL

Bild 1	6
Bild 2	10
Bild 3	13
Bild 4	15
Bild 5	19
Bild 6	20
Bild 7	26
Bild 8	35
Bild 9	39
Bild 10	45

FÖRORD

Judo beskrivs ofta som *”mer än en sport”*. Det är ett utbildningssystem som formar kroppen, sinnet och karaktären. I modern idrott förväntas dock träningen ofta bära ett alltför stort ansvar. Hälsa, välbefinnande och personlig utveckling kan inte byggas upp enbart under några timmars träning på tatamin varje vecka.

Varför hälsa måste tas upp utöver träningen

Träning förbättrar prestationen, men **hälsa byggs upp dygnet runt**. Sömn, kost, vätskeintag, stresshantering, återhämtning och dagliga vanor avgör om träningen stärker idrottaren eller långsamt leder till överbelastning, trötthet eller skador. Att ignorera dessa områden kan undergräva även de bästa träningsprogrammen.

En ung judoka ska aldrig behöva välja mellan idrottsliga framsteg och långsiktig hälsa. Hållbar utveckling kräver medvetenhet om vad som händer **före träningen, efter träningen och på vilodagarna**. Denna guide tar upp de ofta förbisedda faktorer som påverkar både idrottsprestationer och livskvalitet.

Judo som ett livslångt utbildningssystem



Judo, som skapades av Jigoro Kano, var aldrig avsett att bara handla om att vinna matcher. Dess grundläggande principer, **Seiryoku Zen'yō** (maximal effektivitet) och **Jita Kyōei** (ömsesidig nytta), lär unga människor att agera klokt, ansvarsfullt och respektfullt.

Dessa principer gäller inte bara kast och tekniker, utan också:

- att ta hand om sin kropp,
- hantera känslor och stress
- samarbeta med andra
- att utveckla disciplin, tålamod och uthållighet.

Bild 1: Doodle från Google av Dr. Jigoro Kano / Google

När Judo värderingar integreras i vardagen blir träningen ett verktyg för utbildning och hälsa blir ett naturligt resultat, inte en börda.

Idén om 24/7-ansvar för hälsan

Den **24/7-strategi** som presenteras i denna guide främjar idén att hälsa inte är ett kortsiktigt projekt eller ett säsongsbetonat mål. Det är en **kontinuerlig process** som formas av vardagliga beslut.

Det betyder inte perfektion. Det betyder medvetenhet.

Små val, hur vi sover, äter, andas, återhämtar oss, rör oss och tänker, ackumuleras över tid. Precis som i judo kommer framsteg från konsekvens, respekt för processen och lärande från erfarenhet.

Genom att ta ansvar för sin hälsa **dygnet runt** utvecklar unga människor självständighet, motståndskraft och balans. De lär sig att sann styrka inte bara syns i tävlingar, utan också i förmågan att ta hand om sig själv och andra genom livet.

Denna guide uppmanar dig att se hälsa inte som en skyldighet, utan som en **väg** som speglar judons sanna anda.



Del I – Grunderna

KAPITEL 1 Varför hälsa är viktigt utanför tatamin

Judoträning utvecklar styrka, koordination, disciplin och mental motståndskraft. Men timmarna på tatamin utgör bara en liten del av en ung människas liv. Det som händer utanför träningen, i skolan, hemma, under vila, måltider och sömn, har en lika stor inverkan på prestation, hälsa och personlig utveckling.

Dagens ungdomar står inför allt fler utmaningar: långa timmar sittande, skärmtid, oregelbundna måltider, sömnbrist och ständig psykisk press. Inte ens högt motiverade idrottare är immuna mot dessa influenser. Av denna anledning måste hälsoutbildningen sträcka sig bortom träningstillfällen och tävlingar.



1.1 Träning är bara en del av pusslet

En judoka kan träna flera gånger i veckan, men kroppen anpassar sig och återhämtar sig utanför träningen. Musklerna blir starkare under återhämtningen, inte under ansträngningen. Nervsystemet stabiliseras under vila, inte under stress. Den mentala klarheten förbättras när sömn, näring och emotionell balans respekteras.

Utan ordentlig återhämtning, vätskebalans, näring och mental reglering

- prestationen stagnerar eller försämras,
- skaderisken ökar,
- minskar motivationen,
- koncentrationen och den emotionella kontrollen försämras.

Träning kan inte kompensera för kronisk trötthet, dålig sömn eller ohälsosamma vanor. Hälsa måste därför behandlas som ett **system**, inte som en enskild aktivitet.

1.2 Livsstilen hos unga judokas idag

Unga idrottare kombinerar ofta:

- intensiv träning,
- skolansvar,
- tentor och akademisk press,

- sociala förväntningar,
- digital överbelastning.

Denna kombination kan lätt leda till:

- ihållande trötthet,
- lättiriterad,
- sömnstörningar,
- försämrat immunförsvar,
- minskad glädje av idrott.

Många av dessa problem orsakas inte av träningen i sig, utan av en obalans mellan ansträngning och återhämtning. Att ta itu med livsstilsfaktorer är inte ett tecken på svaghet, utan på mognad och ansvarskänsla.

1.3 Judons värderingar som grund för hälsa

Judo erbjuder en unik etisk och pedagogisk ram som på ett naturligt sätt stöder en hälsosam livsstil. Judofilosofin är ett omfattande system som kombinerar fysisk, moralisk och intellektuell utveckling och främjar harmoni, respekt och strävan efter perfektion. Judo är inte begränsat till kamptekniker. Det lägger stor vikt vid karaktärsutveckling, disciplin, respekt (för motståndaren, tränaren och disciplinen i sig) och självförbättring – att förbättra både tekniker och sig själv. Som du kan se gäller judofilosofin inte bara på mattan utan också i vardagen, där den lär ut hur man hanterar svåra situationer och bygger positiva relationer.

Ordet judo översätts som en mild metod, en mild metod för att uppnå seger ("ju" – mjuk, mild, lätt att anpassa; "do" – metod, tillämpningsmetod). Judons filosofi, skapad av Jigoro Kano, bygger på idén om maximal effektivitet med minimal ansträngning, med tonvikt på att utveckla karaktär och färdigheter, både fysiska och moraliska. Judons filosofi bygger på två grundläggande principer:

Seiryoku Zen'yō (Maximal effektivitet med minimal ansträngning – bästa möjliga användning av energi, vilket innebär att agera med effektivitet och intelligens snarare än med onödig kraft)

Denna princip uppmuntrar till att använda energi på ett klokt sätt. Tillämpat på hälsa betyder det:

- träna smart, inte överdrivet
- återhämta sig ordentligt,
- välja näring som ger kroppen energi istället för att belasta den
- undvika onödig stress.

Jita Kyōei (Ömsesidigt väl och ömsesidig nytta: växa tillsammans, inte på bekostnad av andra)

Hälsa är inte bara en individuell fråga. Den påverkar träningspartners, lag, familjer och samhällen. En frisk idrottare är mer stödjande, fokuserad och pålitlig. Att ta hand om sig själv är också en form av respekt för andra.

Genom judo lär sig ungdomar att sann styrka innefattar självkontroll, balans och medvetenhet.

1.4 Hälsa som en utbildningsprocess

Hälsa är inte ett fast tillstånd, utan en färdighet som kan läras in, övas och förbättras. Precis som judotekniker kräver hälsosamma vanor:

- upprepning,
- tålmod,
- återkoppling
- gradvis progression.

Misstag är en del av inläringen. Uteblivna måltider, dålig sömn eller stressiga perioder är inte misslyckanden, utan signaler om att justeringar behövs.

Utbildning, inte bestraffning, leder till långsiktiga förändringar.

Genom att lära sig hur deras kroppar och sinnen fungerar får unga judokas:

- större självmedvetenhet,
- bättre emotionell reglering,
- högre motståndskraft mot stress,
- långsiktigt välbefinnande.



Bild 2: Genererad med Canva AI

1.5 Från kortsiktiga prestationer till långsiktig utveckling

Målet med ungdomsidrott bör inte bara vara omedelbar framgång, medaljer eller ranking. Verklig framgång innebär:

- att förbli frisk in i vuxen ålder,
- att njuta av rörelse hela livet,

- att utveckla självförtroende och motståndskraft
- att upprätthålla en positiv relation till sin kropp.

En judoka som tidigt lär sig att ta hand om sin hälsa lägger en grund inte bara för idrotten, utan också för utbildning, arbete och relationer senare i livet.

1.6 Denna guides roll

Denna praktiska guide har skapats för att hjälpa unga judokas, tränare, föräldrar och pedagoger att förstå att **hälsa är ett ansvar som gäller dygnet runt**. Den innehåller praktiska verktyg, enkla förklaringar och vardagliga strategier som kompletterar judoträningen utan att överväldiga idrottaren.

Följande kapitel behandlar:

- näring och vätskeintag,
- fysisk aktivitet utanför judon,
- vila och återhämtning,
- mentalt välbefinnande och stresshantering,
- självobservation och livsstilsmedvetenhet,
- uppmuntra andra till hälsosamma vanor.



Hälsa börjar och slutar inte på tatamin. Den börjar med medvetenhet och växer med varje medvetet val av .

KAPITEL 2 Vikten av fysisk utveckling

Judoträning ger en stark grund för fysisk utveckling. Den förbättrar styrka, koordination, balans, flexibilitet och mental fokus. Men även regelbunden judoträning ersätter inte helt behovet av varierad daglig rörelse. Människokroppen är utformad för att röra sig på olika sätt under dagen, inte bara under strukturerade träningspass.

För unga judoutövare handlar fysisk aktivitet utanför judoträningen inte om att träna mer, utan om att främja hälsa, återhämtning och långsiktig utveckling.

2.1 Varför rörelse utanför träningen är viktigt

De flesta judoträningar varar mellan en och två timmar. Resten av dagen tillbringas ofta sittande i skolan, med studier, med digitala enheter eller med passiv vila. Långa perioder av inaktivitet kan påverka hållning, rörlighet, cirkulation och koncentration negativt, även hos fysiskt aktiva idrottare.

Regelbunden lätt rörelse under dagen hjälper kroppen att återhämta sig från träningsbelastningen. Det förbättrar blodflödet, minskar muskelstelhet, främjar ledhälsan och stabiliserar nervsystemet. Mentalt hjälper det att släppa spänningar, förbättra humöret och återställa koncentrationen.

Fysisk aktivitet utanför träningen minskar också risken för överbelastningsskador genom att balansera muskelutvecklingen och främja naturliga rörelsemönster som inte alltid betonas i judo.

2.2 Rörelse som en del av vardagen

Hälsosam rörelse kräver inte specialutrustning, gym eller högintensiv träning. Faktum är att vardagliga aktiviteter ofta ger precis den typ av rörelse som kroppen behöver mellan träningspassen.

Promenader, cykling, trappklättring, lek utomhus eller lätta hushållssysslor bidrar alla till fysiskt välbefinnande. Dessa aktiviteter främjar hjärt- och kärlhälsa och rörlighet utan att belasta kroppen för mycket.

För unga judoutövare är det viktigt att förstå att vara aktiv inte alltid betyder att träna. Rörelse kan vara enkel, avslappnad och rolig. Denna inställning hjälper till att förebygga utbrändhet och bygger en positiv relation till fysisk aktivitet.

2.3 Stödja återhämtning genom mild aktivitet

Efter intensiv träning eller tävling mår kroppen bättre av aktiv återhämtning än av total inaktivitet. Lätt motion hjälper till att minska muskelsmärta och stelhet samtidigt som rörligheten bibehålls.

Exempel på stödjande aktiviteter är lätta promenader, lätt stretching, rörlighetsövningar, avslappnad cykling eller lekfulla rörelser. Dessa aktiviteter ska kännas bekväma och återhämtande, inte krävande.

I judo är det viktigt att lära sig när man ska använda kraft och när man ska slappna av. Samma princip gäller för fysisk aktivitet utanför träningen. Att veta när man ska ta det lugnt är ett tecken på medvetenhet, inte svaghet.

2.4 Utveckla kroppsmedvetenhet

Rörelse utanför judo är en möjlighet att utveckla bättre kroppsmedvetenhet. Utan prestations- eller tävlingspress kan unga idrottare fokusera på hur deras kropp känns, hur de andas och hur spänningar eller trötthet uppstår.

Denna medvetenhet hjälper judokas att känna igen tidiga tecken på överbelastning, dålig återhämtning eller stress. Det förbättrar också koordinationen och balansen, vilket direkt stödjer judoprestationen.

Enkla övningar som medveten promenad, långsam stretching eller andning i kombination med rörelse kan stärka kopplingen mellan kropp och sinne.

2.5 Balans mellan aktivitet och vila

Mer aktivitet är inte alltid bättre. En av de viktigaste färdigheterna för unga idrottare är att lära sig att balansera ansträngning och återhämtning. För mycket aktivitet, även om det verkar hälsosamt, kan leda till kronisk trötthet och minskad motivation. Vilodagar och lättare dagar är viktiga delar av utvecklingen. Under dessa dagar bör rörelserna vara mjuka och uppfriskande, inte strukturerade eller krävande. Målet är att stödja återhämtningen samtidigt som man bibehåller en naturlig nivå av daglig aktivitet. Att lyssna på kroppen och anpassa aktivitetsnivån därefter är en vana som främjar hälsan långt bortom idrotten.

2.6 Långsiktiga fördelar med en aktiv livsstil

Genom att integrera rörelse naturligt i vardagen utvecklar unga judokas vanor som varar längre än deras tävlingsår. De lär sig att fysisk aktivitet inte bara handlar om sportprestationer, utan också om att må bra, hålla sig frisk och behålla sin självständighet.

Detta tillvägagångssätt främjar livslångt välbefinnande, minskar risken för livsstilsrelaterade hälsoproblem och stärker judons pedagogiska roll som ett system som förbereder unga människor för livet, inte bara för tävling.

Fysisk aktivitet utanför judon är inte en extra börda. Det är en tyst, stödjande partner som hjälper kroppen att återhämta sig, sinnet att slappna av och idrottaren att växa på ett balanserat och hållbart sätt.



Bild 3: hämtad från <https://pexels.com>

Del II – Kroppen: Bränsle, rörelse och återhämtning

KAPITEL 3 Näring och hydrering som dagliga grunder för hälsa

Näring och vätskebalans är inte tillbehör till träningen, utan grundläggande element för hälsa och prestation. För unga judokas påverkar vad och hur de äter och dricker varje dag deras energinivåer, koncentration, återhämtning, humör och långsiktiga utveckling. God näring innebär inte strikta regler eller perfektion, utan konsekvens, medvetenhet och balans.

3.1 Mat som bränsle och återhämtning

Kroppen behöver energi för att träna, lära sig och växa. Träningspass förbrukar fysiska och mentala resurser, och mat är det främsta sättet att återställa dem. Utan tillräcklig och lämplig näring förlorar även de bästa träningsprogrammen sin effektivitet.

För unga idrottare fyller maten flera syften samtidigt. Den ger energi för rörelse, stöder muskelåterhämtning, stärker immunförsvaret och bidrar till emotionell stabilitet. Oregelbundna måltider, att hoppa över frukosten eller att i hög grad förlita sig på starkt bearbetade livsmedel kan leda till fluktuationer i energi och koncentration, samt långsammare återhämtning efter träning.

Näring bör ses som en daglig vana som stöder både prestation och välbefinnande, inte som en kortsiktig strategi som endast är kopplad till tävlingar.

3.2 Regelbundenhet framför perfektion

Många unga judokas tror att näring måste vara komplicerad eller strikt för att vara effektiv. I verkligheten är regelbundenhet mycket viktigare än perfektion. Att äta vid regelbundna tider och se till att måltiderna är balanserade har en starkare inverkan än sporadiska försök att följa extrema dieter.

En stabil daglig rytm för måltiderna hjälper till att reglera blodsockernivån, förbättrar koncentrationen i skolan och minskar onödiga begär. Denna stabilitet stöder också emotionell balans och beslutsfattande, både på och utanför tatamin.

Misstag och oregelbundna dagar kommer att inträffa. Det viktiga är att återgå till hälsosamma vanor utan skuld känslor eller frustration. I judo är fall en del av inläringen, och samma princip gäller för näring.

3.3 Förstå hunger och mättnad

Att lära sig att känna igen hunger och mättnad är en viktig färdighet, särskilt för unga människor som fortfarande växer. Att äta för lite kan minska energin och fördröja återhämtningen, medan att äta utan medvetenhet kan leda till obehag och trötthet.

Att uppmuntra unga judokas att äta medvetet hjälper dem att utveckla en sundare relation till mat. Detta innefattar att äta utan distraktioner när det är möjligt, tugga långsamt och lägga märke till hur olika livsmedel påverkar energinivån och humöret.

Denna medvetenhet stöder självreglering, ett kärnvärde i judo och en viktig kunskap för livet.

3.4 Vätskeintag som en daglig vana

Hydrering/vätskebalans underskattas ofta, men även mild dehydrering kan påverka den fysiska och mentala prestationen negativt. Koncentration, koordination, reaktionstid och humör är alla känsliga för vätskenivåer.

Unga idrottare bör uppmuntras att dricka regelbundet under hela dagen, inte bara under träningen. Törst är ofta en sen signal, så det är effektivare att bygga upp en vana att dricka regelbundet än att bara reagera på törst.

Vatten bör vara den huvudsakliga källan till hydrering. Sockerhaltiga drycker kan ge en kortvarig energikick, men leder ofta till snabba koncentrationssvikt och onödigt kaloriintag. Att utveckla vanan att välja vatten främjar både hälsan och prestationen på lång sikt.



Bild 4: Genererad med Canva AI

3.5 Näring, tillväxt och utveckling

Till skillnad från vuxna idrottare är unga judokas fortfarande i tillväxt. Deras näringsbehov stöder inte bara träningen utan också benstommens utveckling, hormonbalansen och den kognitiva utvecklingen. Av denna anledning är restriktiva matvanor och extrema kostmetoder särskilt riskabla.

Hälsoinriktad näring fokuserar på variation och tillräcklighet snarare än restriktioner. En varierad kost stöder kroppens förändrade behov och minskar risken för brister. Detta tillvägagångssätt överensstämmer med judons princip om balans och respekt för kroppen.

3.6 Tränares och familjers pedagogiska roll

Unga idrottare väljer sällan mat på egen hand. Tränare, föräldrar och vårdgivare spelar en viktig roll i att forma attityder till kost och vätskeintag. Målet är inte kontroll, utan vägledning och förebilder.

Öppna samtal, gemensamma måltider och praktisk utbildning hjälper unga judokas att förstå varför näring är viktigt. När vuxna föregår med gott exempel genom en balanserad och avslappnad inställning till mat är det mer sannolikt att unga idrottare antar hållbara vanor.

3.7 Näring som en livslång färdighet

Att lära sig att äta och dricka rätt är en färdighet som sträcker sig långt bortom idrotten. Det påverkar skolresultaten, den emotionella motståndskraften och den långsiktiga hälsan. Genom att integrera grundläggande näringsmedvetenhet i judoutbildningen stöder vi utvecklingen av ansvarsfulla, självmedvetna individer.

Näring och hydrering/vätskebalans är dagliga uttryck för respekt för sin egen kropp. Precis som judotekniker förbättras de genom övning, tålamod och konsekvens.

3.8 Vi behöver en hälsosam kost

Vad vi äter och dricker påverkar inte bara vår vikt, utan framför allt vår energinivå, koncentration, sömnkvalitet, immunitet och återhämtning. En bra kost behöver inte innebära restriktioner – dess viktigaste egenskaper är balans, regelbundenhet och enkelhet.

De viktigaste elementen i en hälsosam kost:

- Grönsaker och frukt som bas i de dagliga måltiderna – en källa till vitaminer, mineraler och antioxidanter.
- Fullkorn – stabiliserar energinivåerna och ger fiber.
- Hälsosamma fetter – fisk, nötter, olivolja, avokado.
- Protein från animaliska och/eller vegetabiliska källor – viktigt för vävnadsregenerering och uppbyggnad.
- Vitaminer och mineraler: vitamin B, vitamin C, vitamin D, kalium, magnesium. Vitamin B, C och D, samt kalium och magnesium, är avgörande för hälsan: B-vitaminer stöder ämnesomsättningen och energin, vitamin C är en kraftfull antioxidant och vitamin D är viktigt för friska ben och immunförsvar. Kalium och magnesium stödjer muskel-, nerv- och hjärtfunktionen, och magnesium förbättrar också vitamin D-upptaget.

B-vitaminer. Metaboliskt stöd: Deltar i ämnesomsättningen och hjälper till att omvandla mat till energi.

Nervsystemets funktion: Förbättrar tänkande och koncentration. Hud, hår och naglar: Har en positiv inverkan på deras tillstånd.

C-vitamin. Antioxidantverkan: Skyddar cellerna från skador orsakade av fria radikaler. Immunförsvar: Stärker immunförsvaret. Förbättrar järnupptaget: Ökar upptaget av järn från maten. Obs: Låt minst 2 timmar gå mellan intag av C-vitamin och B12-vitamin, eftersom C-vitamin kan minska upptaget av B12-vitamin, enligt Tran Möller. Läs mer om vad som är antioxidanter och vart du kan hitta dessa i maten för det finns fler.

Vitamin D. Hälsa för ben och tänder: Ansvarar för korrekt absorption av kalcium och fosfor. Stöd för immunförsvaret: Spelar en roll i regleringen av immunförsvaret. Stöd för musklerna: Stödjer korrekt muskelfunktion. Absorption: Vitamin D är fettlösligt, så det är bäst att ta det tillsammans med en måltid som innehåller fett (t.ex. efter lunch). Synergism med magnesium: Magnesium är viktigt för aktiveringen av vitamin D. Magnesium finns i många livsmedel som vi äter och hjälper vår kropp att fungera på många sätt.

Kalium. Muskelfunktion: Är avgörande för korrekt sammandragning och funktion av muskler, inklusive hjärtmuskeln. Vätskebalans: Hjälper till att upprätthålla korrekt hydrering/vätskebalans. Nervledning: Spelar en roll i överföringen av nervimpulser.

Magnesium. Muskel- och nervsystemets funktion: Förbättrar muskel- och nervfunktionen och hjälper till att förebygga kramper. Antioxidantverkan: Skyddar cellerna från oxidativ stress. Hjärtstöd: Stödjer hjärtats funktion. Vitaminupptag: Samverkar med vitamin D och B6 och stödjer deras verkan och absorption.

Bra mat för de flesta

Erasmus+-projektet JUDO & HEALTH syftar till att hjälpa dig att komma på rätt spår med dina mat- och dryckesvanor. Tyvärr är det inte möjligt att säga eller skriva att detta fungerar för alla, eftersom vissa människor föds med funktionsnedsättningar eller utvecklar sjukdomar under livet. En god kost kan dock upprätthållas oavsett ditt tillstånd.

Vår mat består av två energikällor och en byggsten. Energitätheterna är sockerarter/kolhydrater och olika typer av fetter. Byggstenen är protein, som bygger upp det mesta i våra kroppar. Dessutom behöver vi mycket vitaminer och mineraler, som blandas in i vår kost. Det enda som saknas i tillräcklig mängd i en vegansk kost är vitamin B12, men det är lätt att ta som kosttillskott (det är mycket viktigt att få i sig detta vitamin).

Vad är problemet med våra nya västerländska rätter och matvanor?

Det största problemet är att vi äter och dricker för mycket socker av olika slag, och ofta är sockret dolt i maten vi äter. När insulinnivåerna är höga prioriterar kroppen att använda glukos som bränsle istället för fett. Detta innebär att fettförbränningen minskar. Överskott av glukos som inte används omedelbart lagras först som glykogen, och när glykogenlagren är fulla omvandlas överskottet till fett och lagras i fettvävnad.

Kombinationen av fett och snabba kolhydrater kan därför leda till att det fett du äter inte förbränns utan istället lagras, eftersom insulin tillfälligt "stänger av" fettförbränningen.

Insulin är ett hormon som spelar en central roll i kroppens ämnesomsättning, särskilt när det gäller blodsocker och fettförbränning. Snabba kolhydrater (som socker och vitt bröd) bryts snabbt ner till glukos, vilket leder till en snabb ökning av blodsockret. Kroppen reagerar genom att frigöra insulin från bukspottkörteln för att transportera glukos från blodet till cellerna, där det används som energi eller lagras. Detta är en naturlig och nödvändig process – insulin är avgörande för att reglera blodsockret och energilagringen. Problemet uppstår när insulinnivåerna är kroniskt höga, till exempel på grund av överkonsumtion av snabba kolhydrater, vilket med tiden kan bidra till viktökning och insulinresistens. En balanserad kost med kolhydrater, fiber, protein och hälsosamma fetter hjälper till att hålla blodsockret och insulinet på en jämn nivå.

Kan vi göra något åt detta själva?

Ja, absolut. Vi börjar med att lära oss hur och vad vi ska äta och dricka. När vi vaknar på morgonen utsöndrar kroppen stresshormoner som kortisol, adrenalin och tillväxthormon. Dessa hormoner signalerar till levern att utsöndra glukos i blodet för att ge energi till dagens början, redan innan vi äter frukost. Detta är en naturlig process som sker hos alla. Vi har alltså bra blodsocker när vi vaknar och behöver inget mer socker på morgonen! (Om det inte väntar ett hårt arbete längre fram i tiden, då äter man något fiberrikt som tillägg.

För att undvika att blodsockret stiger direkt på morgonen (och förblir högt hela dagen) är det smart att äta frukost i en viss ordning:

- Börja med grönsaker och långsamma kolhydrater – som paprika, tomat, gurka, broccoli, havregryn eller fullkornsbröd.
- Lägg till protein – som ägg, kyckling, fisk eller kött. Detta hjälper till att hålla blodsockret stabilt.
- Drink vatten, te eller kaffe (för äldre tonåringar) – inte juice eller sötade drycker, eftersom de höjer blodsockret snabbt.
- Avsluta med frukt som måste tuggas – t.ex. ett äpple eller en apelsin. Att tugga frukt innebär att sockret absorberas långsammare än om du dricker det.

Vad är kolhydrater?

Kolhydrater är olika typer av sockerarter, såsom glukos, sackaros, druvsocker etc.

Även stärkelsen i grönsaker, spannmål som mjöl, pasta, potatis, bönor, frön och annat omvandlas till socker.

Glykemiskt index (GI) är ett sätt att mäta hur snabbt maten höjer blodsockret efter att du har ätit den. För att ta reda på om en matvara har ett högt eller lågt GI-värde kan du söka på internet om du vill veta mer.

Det är bra att veta att om du kokar potatis en dag och kyler den för att äta den nästa dag, blir stärkelsen resistent och absorberas inte lika mycket av tarmen, vilket resulterar i ett lägre GI. Den håller kvar sockret längre ner i tarmen och matar tarmbakterierna, vilket är mycket bra eftersom vi behöver ha en frisk tarm. Detsamma gäller för pasta – det är bra att koka den och låta den svalna tills nästa dag! Detta kallas resistent stärkelse!

Inflammation i tarmarna är inte bra, inte heller någon annanstans. Det är orsaken till flera typer av cancer, hjärtsjukdomar, ledsjukdomar, och nu kallas Alzheimers sjukdom för typ 3-diabetes.

Exempel på kolhydrater med lågt GI (långsamma kolhydrater)

Dessa kolhydrater bör väljas först.

De bryts ner långsamt → jämn energi och stabilt blodsocker:

Fullkornsprodukter:

- Havregryn
- Fullkornsbröd
- Fullkornspasta
- Quinoa
- Bulgur

Baljväxter:

- Linser
- Kikärter
- Svarta bönor
- Gröna ärtor



Grönsaker (icke-stärkelserika):

- Broccoli
- Spenat
- Paprika
- Tomat
- Gurka

Frukt med lågt GI:

- Äpple
- Päron
- Apelsin
- Jordgubbar
- Körsbär

Bild 5: Genererad med Canva AI

Kolhydrater med högt GI (snabba kolhydrater)

Dessa kolhydrater bör ätas mindre ofta.

De bryts ner snabbt → blodsockret stiger snabbt:

Vita spannmålsprodukter:

- Vitt bröd
- Vitt ris
- Vanlig pasta
- Cornflakes
- Sötade flingor

Stärkelserika grönsaker:

- Potatismos
- Bakad potatis
- Pommes frites

Söta livsmedel och drycker:

- Godis
- Läsk
- Juice
- Glass
- Kakor och bullar

Frukt med högt GI:

- Vattenmelon
- Ananas
- Mango
- Torkad frukt (t.ex. russin)



Bild 6: Genererad med Canva AI

Fetter!

Fetter finns i många livsmedel: oljor, smör, kött, fisk, fågel, nötter, frön, avokado, oliver.

Det finns tre typer av fett i vår mat:

- Mättat fett, t.ex. smör, ost, grädde, kött, kokosolja.
- Enkelomättat fett, t.ex. olivolja, avokado, nötter och rapsolja.
- Fleromättat fett, som omega-3 och omega-6, som finns i fet fisk, vegetabiliska oljor, nötter och frön.

Vi behöver alla dessa fetter för att våra kroppar ska fungera väl.

Proteiner!

Proteiner är kroppens byggstenar – som Legobitar som bygger allt viktigt i kroppen. De hjälper till att bygga muskler, hud, hår och celler. De behövs för att kroppen ska kunna producera hormoner och enzymer (som styr hur kroppen fungerar). De är också viktiga för immunförsvaret, som skyddar dig från att bli sjuk.

Proteiner finns i kött, fisk, skaldjur, fågel, bönor och frön av olika slag, men också i tång. De finns också i ägg och mejeriprodukter.

Proteiner består av aminosyror, cirka 20 olika som kroppen sätter ihop till proteiner för olika användningsområden. Nio av dessa aminosyror (essentiella aminosyror) kan inte produceras av kroppen och måste fås genom maten.

Drycker och vätskebalans

Den första drycken vi bör dricka om vi vill äta rätt är rent vatten. Smakrika drycker som är sötade eller juicer bör konsumeras med måtta eftersom de höjer blodsockret. Du vet vad som händer då: kroppen utsöndrar insulin – ett hormon som hjälper till att hantera sockret. Samtidigt slutar kroppen att förbränna fett – eftersom den fokuserar på att hantera sockret först.

När du tränar hårt, arbetar fysiskt eller är ute en varm dag svettas kroppen för att hålla sig sval. Men med svetten förlorar du inte bara vatten utan också salt, socker och viktiga ämnen som kroppen behöver för att fungera.

Vad ska vi dricka under träningen?

Vatten är alltid viktigast – fyll din flaska och drick regelbundet.

Om du svettas mycket kan du blanda vatten med en vätskeersättning som innehåller:

- Salt – för att hjälpa kroppen att behålla vätska.
- Lite socker – för snabb energi.
- **Vitaminer och mineraler** – för att hjälpa musklerna och kroppen att må bra. Vitaminer skyddar oss mot inflammationer och innehåller antioxidanter som skyddar oss mot fria radikaler som läcker ut i kroppen efter en skada eller sjukdom. C-vitamin är en av dessa vitaminer, men flera andra ämnen innehåller också antioxidanter. Googla för att se vilka livsmedel som innehåller antioxidanter.

Att dricka för mycket är inte bra av andra skäl. I vårt fall, med judokläder på, kan du lätt förlora flera kilo under en varm träningspass. För att ta reda på hur mycket vätska kroppen förlorar under ett träningspass kan du prova att väga dig före och efter passet. Exempel: Om du väger två kilo mindre efter träningen har du svettats ut cirka två liter vätska.

Vad gäller för viktminskning inom idrott?

Under den sista perioden före en ivägning kan det vara nödvändigt att gå ner några kilo innan man stiger på vågen.

Kolhydraterna minskas avsevärt, liksom fettet i maten, men proteinintaget ökas, med fokus på magert protein: kyckling, tonfisk blandat med äggvitor och andra magra köttprodukter. Bönor, linser och frön kan innehålla mer protein än kött, men har tyvärr mycket högre fettinnehåll, så de undviks under dessa dagar för viktninskning.

Du kan lätt känna dig lite yr under en sådan process, och det beror på att kroppen börjar producera ketoner som energikälla istället för glukos/socker.

Så snart vägningen är klar kan du fylla på kroppen med din vanliga kost, men ät i flera små portioner och återställ vätskebalansen långsamt för att inte störa magen och tarmarna (eftersom du ska tävla efter detta).

Att bada bastu eller träna i speciella svettkläder är också ett alternativ för att tillfälligt gå ner i vikt.

Det är normalt att tonåringar växer in i olika viktklasser, ibland snabbt till nästa, men nästa efter det kan ta längre tid. Detta stabiliseras vanligtvis i senare tonåren.

Judo är en sport med viktklasser, så det är viktigt att tänka på hur du går ner i vikt – om du verkligen behöver det just nu till denna tävling.

Det är mycket bättre att göra små förändringar under en längre period än att försöka gå ner i vikt snabbt strax före en tävling.

Snabb viktninskning kan göra att du känner dig trött, stressad eller nedstämd – och det är inte bra för din kropp eller ditt humör.

Om du redan är nära din tävlingsvikt några dagar före tävlingen slipper du stressa med mat, vätska eller träning i sista minuten.

Du kan fokusera på att må bra, träna smart och sova gott – så att du är alert och redo när det är dags att tävla.

Tips för unga idrottare

- Prata alltid med din tränare, dina föräldrar eller skolsköterskan om du funderar på vikt och kost.
- Kroppen växer och utvecklas – därför är det extra viktigt att äta bra och tillräckligt.
- Tävlingar ska vara roliga och utmanande – inte stressiga!
- Kosttillskott i form av proteiner, mineraler och vitaminer är självklart tillåtna om du känner att du inte får i dig tillräckligt när du vill bygga upp en bra fysik. Proteiner i mat kan vara dyra, så en skopa 30 gram proteinpulver varje dag hjälper dig att tillgodose detta behov till en lägre kostnad.
- Den mat vi äter ska aldrig ersättas av kosttillskott, som endast ska tas som extra hjälp vid behov, vilket bara du själv vet.

Energidrycker är beroendeframkallande och bör undvikas. De kan vara mycket farliga!

”Ta hand om din kropp men var inte för hård mot dig själv, alla gör misstag och äter/dricker något som inte är helt rätt. Du är stark nog att bestämma hur du vill se ut med lite mer eller mindre vikt, ingen annan.”
Älska dig själv och andra!

3.9 Ät i rätt ordning

Det är viktigt att äta maten i rätt ordning.

Frukost/morgon: Främst protein såsom ägg, kött, fisk, kyckling och andra proteinrika livsmedel. Anledningen är att våra kroppar redan när vi vaknar har laddat upp vårt blodsocker, så vi behöver inte äta något sött eller bröd före lunch.

Så inga söta drycker, juicer eller liknande på morgonen – drick bara lite vatten om det behövs.



[Skanna QR-koden för att se bilder på frukostar](#)

Lunch: Börja med en sallad för att hjälpa tarmarna att absorbera vitaminer och mineraler, men också för att förhindra att snabba sockerarter kommer in i blodomloppet för snabbt.

Efter detta är det dags igen för:

1. Proteinerna och
2. Fettet i maträtten, och sist men inte minst
3. Kolhydraterna i form av fiberrikt bröd, pasta, potatis, ris...

Efter detta kan du äta ett äpple eller en apelsin om du tuggar det själv.

Dressingar och såser är absolut tillåtna så länge du inte överkonsumerar dem.

Middag: Liknar lunchen när det gäller ingrediensernas ordning – först sallad, sedan protein och fett, och sist kolhydrater.



[Skanna QR-koden för att se bilder på lunch-/middagsmenyer](#)

Mellanmål kan ätas när vi inte alltid kan hålla rätt måltider, och ungdomar behöver större portioner under andra halvan av puberteten. Men snälla: ät bra mat, inte prefabricerad skräpmat.

Kryddor och såser varierar regionalt i våra länder, så använd det du gillar.

Detta råd är personligt, och du väljer själv vilka ingredienser du föredrar. Ät och drick det du tycker om, men undvik saker som innehåller mycket snabba sockerarter. Kolla GI-tabellen online.



[Skanna QR-koden för att se bilder på snacks](#)

Mat med nitrat bildar kväveoxid i magen. Kväveoxid är bra för hjärt- och kärlhälsan och den fysiska prestationsförmågan. Det är därför Popeye (seriefiguren) har så stora underarmar. Grönkål, svartkål, spenat och andra mörkgröna grönsaker innehåller nitrat. Vinnaren i denna tävling är fortfarande rödbetan, som innehåller den högsta koncentrationen av nitrat. Det säkraste och enklaste sättet att få i sig detta är att

dricka rödbetsjuice efter träningen, cirka 15 cl/dag efter att du har ätit lunch, middag eller någon annan måltid.

Om du har förberett dessa produkter bör de kylas innan de förvaras om de inte äts omedelbart. Annars angrips de lätt av bakterier.

Många idrottare använder denna metod för att snabbt fylla på näringsämnen i kroppen efter ett träningspass eller tävling.

Måltidsrekommendationer under dagen:

Frukost: I det normala livet bör du äta mestadels protein, sallader och bröd med lågt GI tillsammans med ost som innehåller fett och protein. Proteinet kan förberedas dagen innan, till exempel genom att göra en omelett med kyckling, köttbullar, tonfisk eller vad du har kvar från dagen innan. Brödet bör innehålla mindre än 50 % kolhydrater och mycket fiber för att uppnå ett lågt GI. När du fastar eller går ner i vikt snabbt eller om du är diabetiker, hoppa över brödet. Naturlig yoghurt bör vara utan tillsatta sötningsmedel eller frukt för smakens skull. Blåbär och hallon kan användas färska eller frysta.

Drick inga söta drycker och ät ingen frukt före lunch.

Drick vatten, te eller kaffe.

Lunch och middag: Dessa måltider kan ätas enligt samma princip. Börja alltid med en sallad med blandade grönsaker smaksatta med vinäger/olja.

Huvudrätten bör ätas med protein först och stärkelse som potatis, ris, pasta med sås sist. Ibland med några bär/frukter efteråt.

Det bästa sättet att kontrollera vikten är att sänka blodsockret.

Varför igen: När blodsockret är normalt är insulinnivån låg och kroppen tar hand om det och förbränner fett. Om blodsockret är högt slutar insulinet att förbränna fett och koncentrerar sig på att ta hand om sockret/glukosen som kommer in i blodomloppet. För ungefär 200 år sedan fanns typ 2-diabetes knappt.

Mellanmål mellan måltiderna är tillåtna när du förbränner mer kalorier, men du måste följa rekommendationerna om när och vad du äter.

Måltidsdagbok är viktigt att föra så att man minns vad man äter och vad resultatet blir. Produkterna man använder och storleken/mängden av de olika livsmedlen i gram som portionerna har. Det är svårt att minnas ca 90 måltider i månaden. Lycka till!

KAPITEL 4 Fysisk aktivitet utöver judoträning

Judoträning utvecklar styrka, teknik, disciplin och mental motståndskraft. Men för långsiktig atletisk utveckling och allmän hälsa krävs mer än bara tid på tatamin. Kompletterande fysisk aktivitet spelar en avgörande roll för att skapa balanserade, motståndskraftiga och anpassningsbara judokas.

Fysisk aktivitet utanför judoträning förebygger skador, förbättrar koordinationen och mångsidigheten, förbättrar den allmänna konditionen och hjälper till att upprätthålla motivationen och glädjen i rörelsen. Det bidrar också till mental friskhet, vilket gör att idrottarna kan återvända till judoträning mer fokuserade och engagerade.

4.1 Varför kompletterande aktiviteter är viktiga



Judo är en komplex sport som ställer höga krav på kroppen, särskilt på leder, greppstyrka, bålstabilitet och nervsystemet. Att upprepa liknande rörelsemönster utan tillräcklig variation kan öka risken för överbelastning och överansträngning.

Kompletterande aktiviteter ger rörelseförmåga, stimulerar olika muskelgrupper och utvecklar allmänna atletiska förmågor som direkt stödjer judoprestationen. De hjälper också unga idrottare att upptäcka glädjen i rörelse utanför

tävlingspressen, vilket förstärker livslånga vanor av fysisk aktivitet.

Bild 4: Genererad med Canva AI

Bild 7: Genererad med Canva AI

Ur ett pedagogiskt perspektiv återspeglar mångsidighet i rörelser en av judons grundläggande principer, maximal effektivitet genom intelligent användning av energi. En välbalanserad idrottare rör sig bättre, återhämtar sig snabbare och anpassar sig lättare.

4.2 Styrka, kondition, koordination och rörlighet

Styrketräning utanför judoträningen lägger grunden för säkra och effektiva prestationer. Kroppsviktsövningar, motståndsband, kettlebells, TRX-system och medicinbollar hjälper till att utveckla

funktionell styrka, ledstabilitet och kontroll av kroppshållningen. Fokus bör ligga på korrekt teknik, gradvis progression och balanserad utveckling snarare än maximal belastning.

Konditionsträning förbättrar hjärt-kärlfunktionen och energihanteringen. Intervallträning, shuttle runs, backlöpning, simning, cykling, rodd och raska promenader förbättrar uthålligheten utan att belasta lederna för mycket. Både lågintensiva och intervallbaserade aktiviteter är värdefulla när de planeras på rätt sätt.

Koordination och balansträning förbättrar kroppsmedvetenhet, reaktionshastighet och rörelsekontroll. Aktiviteter som balansbrädor, slackline-övningar, bollhantering, jonglering, agility-stegar och reaktionsövningar förbättrar nervsystemets effektivitet och rörelseprecision, vilket är viktigt inom judo.

Rörlighet och flexibilitet bör tränas dagligen. Regelbunden rörlighetsträning främjar ledhälsa, hållning och rörelsekvalitet. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt höfter, vrist, ryggrad och axlar, eftersom dessa områden är starkt involverade i judotekniker.

4.3 Bollsporter, racketsporter och utomhusaktiviteter

Bollsporter är ett utmärkt komplement till träningen för judokas. Basket, fotboll, dodgeball, volleyboll, handboll och liknande aktiviteter förbättrar rumsorienteringen, beslutsfattandet, reaktionsförmågan, det perifera seendet, hoppkraften och kommunikationen i laget. De återinför också lekfullhet och spontanitet i den fysiska aktiviteten.

Racketsport som badminton, bordtennis och speedminton utvecklar hand-öga-koordination, reaktionshastighet, timing och rörelseekonomi. Dessa färdigheter kan direkt överföras till greppkamp, defensiva reaktioner och taktisk medvetenhet i judo.

Utomhusaktiviteter och specialsporter bidrar till ytterligare mångfald. Klättring och bouldering förbättrar greppstyrkan och hela kroppens koordination. Paddleboarding förbättrar balansen och stabiliteten i bålen. Inlineskridskoåkning och parkourbaserade rörelsekurser främjar smidighet och dynamisk kontroll när de utövas på ett säkert och progressivt sätt.

Dessa aktiviteter bör anpassas efter ålder, erfarenhet och säkerhetsaspekter, där glädje och utforskande prioriteras framför prestationsresultat.

4.4 Exempel på veckoplan

En balanserad veckostruktur gör det möjligt för judokas att dra nytta av kompletterande aktiviteter utan att det påverkar judoträningen eller återhämtningen.

En typisk vecka kan innehålla styrketräning i kombination med rörlighetsträning, koordinationsspel eller bollsporter, intervallträning med stretching, racketsport eller lätta fitnesspass och minst en utomhusaktivitet eller uthållighetsaktivitet med låg intensitet. En hel dag med fokus på återhämtning bör alltid ingå.

Den exakta strukturen bör vara flexibel och anpassas efter idrottarens träningsbelastning, skolkrav och individuella behov.

4.5 24/7-protokollet

Denna manual presenterar en metodik för icke-träningsförberedelser för judokas baserad på 24/7-protokollet. Syftet är att utveckla fysisk och mental motståndskraft, stödja återhämtning, främja idrottarens mångsidighet och förbättra deras förmåga att komma in i *den* så kallade *sportzonen* – ett tillstånd av maximal prestation, koncentration och inre stabilitet.

Protokollet kombinerar element **av kondition, välbefinnande och stillhet** så att judokas kan utveckla sina färdigheter inte bara under träningen på tatamin, utan också **genom sin vardagliga livsstil**.

Det har följande mål:

- Att förbättra unga judokas mentala och fysiska beredskap.
- Optimera återhämtning, anpassning till stress och sönmönster.
- Stärka förmågan att koncentrera sig, slappna av och hantera stress.
- Möjliggöra oftare *flow* under träning, tävlingar och vardagslivet.
- Utveckla mångsidighet genom kompletterande sporter och fysiska aktiviteter.
- Lära idrottare självreglering och förmågan att övervaka sina egna kroppsliga processer.

Och följande förfarande:

1. Urval av deltagare

- Cirka 20 idrottare med potential (jämn könsfördelning).

2. Inledande diagnostik

- **MAX PULS**

Mätning av fysisk och mental stress, hjärtfrekvensvariabilitet (HRV), vaskulär elasticitet och nervsystemets anpassning.

- **EEG MUSE**

Bedömning av förmågan att slappna av, koncentrera sig och stänga av den inre dialogen.

Diagnostiken fungerar främst som **ett pedagogiskt verktyg** – idrottare förstår hur deras kroppar och nervsystem fungerar.

3. Introduktion till aktiviteter

- Introduktionsutbildning i fitness-/wellness och avslappningsövningar
- praktiska övningar och teknikträning

4. Coaching

- grupp- och individuellt arbete med idrottare (mental träning, fysisk förberedelse, balans mellan belastning och återhämtning)

5. Skapande av personliga 24/7-protokoll

- personliga dagliga rutiner
- privata böcker för tränings och återhämtning

6. Slutlig diagnostik

1. upprepade MAX PULSE- och EEG MUSE-mätningar

7. Resultat

- slutrapport, rekommendationer, metodik för tränare och föräldrar

Strukturen för detta protokoll baseras på:

Protokoll före sömn

- Lätt kvällsmåltid och tillräcklig vätsketillförsel.
- Rengöring av luftvägarna (t.ex. NONI-kanna).
- Eliminering av blått ljus (glasögon, skärmläge).
- Medveten avslappningssträckning.
- Zen-meditation.
- Progressiv muskelavslappning.
- Andningstekniker för att optimera sömnen (box breathing, 4-6-8).
- Tekniker för att hantera stress och sömnlöshet.
- Varm dusch med kort kylning av fötterna.
- Dagbok – en kort sammanfattning av dagen.
- Ljudmeditation (theta-/delta-vågor).

Ytterligare kompensation (2–3 gånger i veckan):

- avslappning av axlar, höfter och ländrygg
- mobilisering av brösttryggen
- aktivering av sätesmusklerna miniband
- mild kvällsyoga

Morgonprotokoll (efter sömnen)

- Kort mobilisering och stretching.
- Kontrollerade andningsövningar.
- Härdning i duschen (10–30 sekunder).
- Fotakupressur.
- Zenmeditation med visualisering och affirmationer.
- Lätt hygien – utsätt dig för morgonljuset.
- Torrborstning av huden.
- Kort HIIT-aktivering (3–5 minuter).

Morgonaktivering – rekommenderat block:

- 20 sekunder knäböj
- 20 sekunder mountain climbers
- 20 hoppande knäböj
- rörlighet: katt/ko + bröstkorgsrotation

Dagligt protokoll (fullständigt utökat)

Det dagliga protokollet kombinerar **mentala, regenerativa och fysiska aktiviteter** som tillsammans stödjer en stabil utveckling hos unga judokas.

Regenerativa och medvetna aktiviteter under dagen

- Mindful eating och mindful walking
- Korta andningsövningar mellan skolan och träningen
- Ögonövningar (förändrad fokus, perifert seende)
- bastu, bubbelpool, simning
- lymfatisk självterapi och självmassage
- arbeta med en träningsdagbok
- kraftfulla tupplurar (10–20 min)
- neurovisuell träning (reaktioner, synfält)
- rytmiska övningar (musik, trummor)
- WOOP-metoden (planering och motivation)
- kreativa aktiviteter

4.6 Fysisk förberedelse av judokas utanför judoträningen

A) Styrketräning (2–3 gånger i veckan)

Styrkeövningar med kroppsvikten

- Armhävningar 3×12–20
- Knäböj 3×20
- Utfall framåt/bakåt 3×12 på varje ben
- Hoppknäböj 3×10
- Plank 3×40–60 s
- Sidoplank 3×30 s/sida
- Glute bridge 3×15–20
- Bird-dog 3×10/sida
- Hyperextension 3×15

Med utrustning

- Motståndsband (axlar, axelblad, höfter)
- Kettlebell – goblet squat, marklyft, swing
- TRX – pull-ups, utfall, stabilisering av bålen
- Medicinboll – kast, rotationer, studsar

B) Atletisk konditionsträning (2–3 gånger i veckan)

Intervallträning

- 20/40 sekunder löpning/gång × 10
- 30/30 intervaller
- Shuttle run (5–10–5 m)
- Fartlek
- Backlöpning

Lågintensiv konditionsträning

- Simning
- Cykling
- Snabba promenader
- Roddmaskin

Hastighetsträning

- 10–15 m sprint

- Agility-stege
- Reaktionsstart på ljud, ljus, beröring

C) Koordination och balans (3–5 gånger per vecka)

- Slackline – guidade steg
- Balansbräda – viktöverföring, knäböj
- Bosu – stabiliseringsövningar
- Dribbling med två bollar
- Jonglering
- Reaktionsövningar med bollar
- Flow bag/aqua bag – dynamiska rotationer och riktningsförändringar

D) Rörlighet och flexibilitet (10–15 minuter varje dag)

Höfter

- 90–90 stretch
- Duvställning
- Kosackknäböj

Anklar

- Rörlighet mot väggen
- Gå på tå/häl

Rygg

- Katt/ko
- Rotation i liggande ställning
- "Öppen bok"

Axlar

- Rotatorer med gummiband
- Bröstöppning
- Överhuvudövningar

E) Bollsporter (1–2 gånger i veckan)

Bollsporter stärker koordinationen, beslutsförmågan, det perifera seendet, dynamiken och glädjen i rörelsen.

E1. Basket

- Riktningsförändringar
- fotarbete och hoppkraft

- rumsorientering
- utmärkt kompletterande aktivitet för judokas

E2. Dodgeball

- snabba reaktioner
- undvikande manövrar
- helkroppskoordination

E3. Fotboll/minifotboll

- kroppsstabilitet
- dynamik i nedre extremiteterna
- kommunikation i laget

E4. Volleyboll

- Arbete över huvudet → stärka axlarna
- reaktionsrörelser
- hoppkraft

E5. Handboll/Frisbee

- torso rotation
- precision och timing

F) Racketsport (en gång i veckan) – Utvecklar ögonhastighet, reaktionstid och rörelseekonomi.

- Badminton
- Bordtennis
- Speedminton

G) Särskilda sportaktiviteter

- Klättring/bouldering
- Paddleboarding
- Inlines
- Parkourbanor (utan riskfyllda element)

H) Regenerativ träning (5–10 minuter varje dag)

- Foam rolling
- Självmassage
- Andningsregenerering
- Avslappningsyoga
- Kort promenad

I) Rekommenderat veckoschema för aktiviteter

Dag	Aktivitet
Måndag	Styrketräning + rörlighet
Tis	Bollsporter/koordination
Ons	Intervallträning + rörlighet
Torsdag	Racketsport / lätt konditionsträning
Fredag	Styrketräning + reaktionsträning
Lör	Simning/cykling/utomhusaktiviteter
Söndag	Återhämtning + andning + yoga

J) Återhämtning och specialtekniker utöver 24/7-protokollet

- Kryoterapi
- Andningsmetoder (Wim Hof, Buteyko)
- Flyt
- Digital detox
- Biofeedback/HRV-träning
- Arbeta med en mental coach

24/7-protokollmetoden kombinerar moderna regenereringsprocedurer, kompletterande fysisk träning och mental träning.

Det ger judokas ett omfattande system som:

- stöder återhämtning och förebygger skador,
- stärker mental motståndskraft och koncentration,
- förbättrar sömnkvaliteten och den dagliga prestationen,
- möjliggör oftare inträde i ett *flödesläge*,
- stöder långsiktig hållbar atletisk utveckling.

KAPITEL 5 vila, återhämtning och regenerering

Kroppen utvecklas inte under själva träningen, utan under de viloperioder som följer efteråt. Återhämtning är inte ett valfritt tillägg till träningen, utan den biologiska grunden för anpassning, hälsa och långsiktig prestation. Utan tillräcklig återhämtning förlorar även de bästa träningsprogrammen och näringsstrategierna sin effektivitet.

Särskilt för unga judokas är återhämtning avgörande för tillväxt, inläring, emotionell stabilitet och förebyggande av skador.

5.1 Varför återhämtning är där utvecklingen sker

Träning belastar muskler, leder och nervsystemet. Återhämtning gör det möjligt för kroppen att reparera vävnader, återuppbygga energireserver och stärka anpassningsförmågan. När återhämtningen är otillräcklig ackumuleras trötthet, koncentrationen minskar och risken för skador och sjukdomar ökar.



I det moderna livet äventyras återhämtningen ofta av akademisk press, skärmtid, oregelbundna scheman och kronisk stress. Att lära sig att vila ordentligt är därför ett viktigt utbildningsmål, inte ett tecken på svaghet.

Vila stödjer inte bara fysisk återhämtning, utan också mental klarhet, emotionell balans och motivation.

5.2 Sömn: kvantitet, kvalitet och rutiner

Sömn är det mest kraftfulla återhämtningsverktyget som finns. För ungdomar och unga idrottare är sju till nio timmars sömn per natt viktigt. Sömnbrist ökar stresshormonnivåerna, försämrar inläringen, saktar ner reaktionstiden och stör ämnesomsättningen och immunförsvaret.

Sömnkvaliteten är lika viktig som sömnlängden. Regelbundna läggdags, minskad skärmexponering på kvällen, lugnande rutiner och en bra sönmiljö främjar en djupare och mer återhämtande sömn. Kvällsrelaterade avslappningstekniker som andningsövningar, lätt stretching, dagboksskrivande eller meditation hjälper nervsystemet att övergå till vila.

Hälsosamma sömnvanor bör ses som en del av utbildningsansvaret.

Bild 8: Genererad med Canva AI

5.3 Passiv och aktiv återhämtning

Återhämtning kan vara passiv eller aktiv, och båda formerna är värdefulla. Passiv återhämtning inkluderar sömn, tupplurar, liggande och lugna promenader. Dessa aktiviteter minskar den totala belastningen och låter nervsystemet återställas.

Aktiv återhämtning innefattar mjuka rörelser såsom lätt stretching, rörlighetsövningar, foam rolling, andningsövningar, avslappningsyoga eller korta promenader. Dessa övningar främjar cirkulationen, minskar muskelspänningar och stödjer mental avslappning utan att lägga till träningsstress.

Valet av lämplig form beror på trötthetsnivå, träningsintensitet och individuell respons.

5.4 Regenerativa verktyg och tekniker

Enkla regenerativa verktyg kan integreras i dagliga rutiner. Medveten andning hjälper till att reglera nervsystemet och minska stress. Stretching och rörlighetsövningar bibehåller ledhälsa och muskelelasticitet. Foam rolling och självmassage stödjer muskelavslappning och kroppsmedvetenhet.

Ytterligare metoder som bastu, simning, kontrastduschar (kallt till varmt) eller mindfulness-övningar kan ytterligare stödja återhämtningen när de används på rätt sätt och konsekvent.

Det viktigaste är regelbundenhet, korta dagliga övningar är effektivare än sporadiska intensiva återhämtningssessioner.

5.5 Överträning och varningssignaler

Otillräcklig återhämtning kan leda till överträning eller kronisk överbelastning. Varningssignaler inkluderar ihållande trötthet, sömnstörningar, irritabilitet, motivationsförlust, frekventa sjukdomar, försämrad prestation, långvarig muskelsmärta och emotionell instabilitet.

Att lära sig att känna igen dessa tecken tidigt gör det möjligt att i tid justera träning, vila och dagliga rutiner. Öppen kommunikation mellan idrottare, tränare och föräldrar är avgörande för att förebygga långsiktiga hälsokonsekvenser.

5.6 Vittnesmål: Italienska ungdomars erfarenheter

Efter cirka sexton till sjutton dagar med förbättrade vilorutiner rapporterade unga judokas som deltog i den italienska erfarenheten märkbara fördelar. Skolresultaten förbättrades, uppmärksamheten under judoträningen ökade och träningspassen kändes lättare att hantera. Idrottare som tidigare sov mindre rapporterade att de kände sig mer energiska och redo under dagen. Vissa deltagare observerade förbättringar i sina judoresultat, medan andra rapporterade att de kände sig mer stabila och balanserade överlag. För många blev vila gradvis en daglig vana snarare än en medveten ansträngning.

5.7 Självkontroll av återhämtning: Återhämtar jag mig verkligen?

Regelbunden självreflektion stödjer ansvarsfull återhämtning. Användbara frågor är bland annat om sömnen är tillräcklig och regelbunden, om tröttheten kvarstår trots vila, om motivationen förblir stabil, om träningen känns hanterbar och om humöret och koncentrationen är balanserade.

Ärliga svar hjälper till att styra justeringar och förstärker tanken att återhämtning är en aktiv del av träningen, inte något man tänker på i efterhand.

Del III – Bygga en hälsosam livsstil steg för steg

KAPITEL 6 Låt oss börja med grunderna – kontrollera din hälsa, observera andra människor – hur känner man igen människor som behöver hjälp?

Hälsa börjar med kunskap om din egen kropp. Regelbundna förebyggande hälsokontroller är nyckeln till tidig upptäckt av problem och effektivt förebyggande av sjukdomar. Diagnostiska tester gör det enkelt att övervaka din kropps hälsa. Vad bör du vara särskilt uppmärksam på?

1. Grundläggande blodprover: en fullständig blodstatus kan indikera järnbrist, infektioner eller störningar i immunsystemet, glukosnivåer kan upptäcka risken för diabetes och en lipidprofil ger information om hälsan i ditt cirkulationssystem. Dessa data kan hjälpa till att upptäcka avvikelser i ett tidigt skede.

2. Allergier, även mildare sådana (säsongsbetonad rinit, matallergier, kontaktdermatit), kan avsevärt försämra livskvaliteten. Kroniska symtom, såsom konstant rinnande näsa, rinnande ögon, hudproblem (utslag, klåda, nässelutslag), buksmärtor, matsmältningsproblem och trötthet, kan hindra daglig funktion, arbete, studier och sömn. Att känna till allergenet kan hjälpa dig att undvika det eller genomföra lämplig behandling, vilket leder till att symtomen försvinner och livskvaliteten förbättras avsevärt.

3. Vitamin D. Brist på detta vitamin är vanligt, särskilt under hösten och vintern, och konsekvenserna kan vara allvarliga – från försvagat immunförsvar och trötthet till allvarliga hälsoproblem. Genom att testa dina vitamin D-nivåer kan du sätta in lämpliga kosttillskott och bibehålla din allmänna hälsa.

4. Hälsa i cirkulationssystemet. Från de enklaste testerna, såsom blodtryck, till komplexa bilddiagnostiska undersökningar – rekommenderas för aktiva personer (idrottare).

5. Hormontester. Hormoner påverkar alla kroppsfunktioner – från ämnesomsättning och humör till energihantering. Sköldkörtelproblem, såsom hypotyreos eller hypertyreos, kan avsevärt försämra din livskvalitet. Det är värt att kontrollera dina nivåer, särskilt om du upplever kronisk trötthet, viktproblem eller humörsvängningar.

6. Konsultation med en läkare. Testresultaten i sig är inte allt – det är avgörande att de tolkas korrekt av en specialist. Din läkare hjälper dig att förstå vad dina resultat betyder, identifiera områden som kan förbättras och föreslå lämpliga åtgärder, såsom kostförändringar, fysisk aktivitet eller eventuella kosttillskott. Regelbundna hälsokontroller är det bästa sättet att bättre förstå kroppens behov och förebygga hälsoproblem. Det är en liten insats som kan ge stora fördelar – både nu och i framtiden.

För **optimal hälsa** är det också viktigt att:

- vårdar sociala relationer – upprätthåller hälsosamma relationer med familj och vänner och deltar i sociala aktiviteter
- utveckla sig personligen – lära sig nya saker, sätta upp mål och sträva efter att uppnå dem
- balans mellan arbete och privatliv – att sätta gränser mellan arbete och fritid, hitta tid för vila och återhämtning.

6.1 Hur känner man igen personer som behöver hjälp med att ändra sin livsstil?

Personer som behöver hjälp med livsstilsförändringar visar ofta både fysiska och emotionella varningssignaler. Dessa tecken kan vara subtila i början, men blir allt tydligare med tiden. Att uppmärksamma dessa tecken hos någon i din närhet är det första steget. Det är viktigt att närma sig frågan

med empati och omtanke. Att erbjuda stöd, diskutera din oro och, om nödvändigt, föreslå professionell hjälp (läkare, dietist, psykolog) kan vara avgörande för att initiera en positiv förändring.

Här är de **viktigaste tecknen** att vara uppmärksam på.

Fysiska signaler:

- Viktproblem: Att vara kraftigt överviktig eller fet, liksom att vara underviktig, är ofta ett resultat av ohälsosamma matvanor och brist på fysisk aktivitet.
- Ihållande trötthet och brist på energi: En person kan klaga på ständig trötthet trots tillräcklig sömn. Detta kan bero på näringsbrister, brist på motion eller sömnproblem. •
- Sömnproblem: Svårigheter att somna, frekventa nattliga uppvaknanden eller överdriven sömnighet under dagen.
- Synliga hälsoproblem: Frekventa besvär som huvudvärk, matsmältningsproblem, högt blodtryck eller etablerade kroniska sjukdomar – relaterade till livsstil.
- Fysisk inaktivitet: stillasittande livsstil, undviker alla typer av motion, tillbringar större delen av tiden sittande.
- Missbruk: rökning, överdriven konsumtion av alkohol eller andra psykoaktiva substanser, konstant överätande eller humörhöjande med godis/mat.

Emotionella och beteendemässiga tecken:

- Plötsliga beteendeförändringar: isolering från familj och vänner, förlust av intresse för tidigare passioner och hobbyer.
- Humörsvängningar: extrema och plötsliga humörsvängningar, irritabilitet, ångest, apati eller symtom på depression.
- Ständiga känslor av överväldigande eller stress: personen kan ha svårt att hantera dagliga utmaningar, vilket leder till kronisk stress.
- Brist på motivation: känslor av hopplöshet, brist på mening i livet eller en övertygelse om att förändring är omöjlig.

KAPITEL 7 Hur implementerar man en hälsosam livsstil?

7.1 Steg-för-steg-plan: livsstilsanalys, vanedagbok, arbete med värderingar, tillfredsställelseskala, bygga kroppsmedvetenhet. Teamwork, Shu-Ha-Ri.



Att implementera en hälsosam livsstil är inte ett engångsbeslut, utan en process. Det kräver självmedvetenhet, konsekvens, planering och flexibilitet. Det är en resa som är värd att behandla som träning – att gradvis bygga upp kondition, tydliga mål och goda vanor. Inspiration kan komma både från psykologisk vetenskap och traditionen inom östlig kampsport, där arbete med kropp och sinne är en del av ett enda system.

Följande **steg-för-steg-plan** guidar dig genom viktiga områden som gör förändringen verklig, varaktig och i linje med dina individuella värderingar.

Bild 9: Genererad med Canva AI

FÖRSTA STEGET: Livsstilsanalys

1.1. Varför analysera din livsstil?

Du kan inte förändra det du inte förstår. Analys är grunden – en grundlig genomgång av dina dagliga aktiviteter, vanor och känslomässiga reaktioner. Det hjälper dig att se hur din dag verkligen ser ut, inte hur du föreställer dig att den ser ut.

1.2. Vanliga livsstilsfel som är lätta att upptäcka:

- dåligt balanserad kost,
- brist på regelbunden fysisk aktivitet,
- sömnbrist,
- stressöverblastning,
- oregelbundna måltider,

- för mycket tid framför skärmar,
- för lite vatten.

Icke uppenbara misstag som ofta förblir "osynliga":

- brist på tid för emotionell återhämtning,
- att leva i ett konstant tillstånd av produktivitet,
- äta av tristess, stress eller trötthet,
- arbeta i en miljö som främjar kaotiska val,
- press att vara perfekt,
- brist på tydliga värderingar bakom förändring,
- förväntar sig snabba resultat och omedelbar motivation,
- börja med för många förändringar på en gång.

1.3. Hur genomför man en livsstilsanalys?

Det enklaste sättet är att:

- skriva ner under 7 dagar: vad du äter, hur mycket du sover, hur mycket du tränar och vad som orsakar stress,
- markera de stunder när automatiken är som starkast (t.ex. kvällssnacks),
- betygsätta din energinivå varje dag på en skala från 1 till 10,
- lista situationer där du agerar vanemässigt – på autopilot.

STEG TVÅ: Vanedagbok

En dagbok är ett verktyg för medveten förändring. Den låter dig observera hur ditt beteende påverkar din fysiska och mentala hälsa. Den fungerar som en bro mellan intention och handling.

Vad är värt att skriva ner?

- väcknings- och sänggåendetider,
- fysisk aktivitet (tid och intensitet),
- måltider och deras kvalitet,
- mängden vatten du dricker,
- humör och känslor,
- stressmoment och stressreaktioner,
- en kort utvärdering av dagen (1–10).

Det viktigaste: döma inte dig själv. Dagboken är till för observation, inte kritik.

STEG TRE: Arbeta med värderingar

Förändring måste utgå från värderingar – annars förblir den en tillfällig motivation.

Allmänna värderingar som stöder en hälsosam livsstil:

- hälsa och kondition,
- energi och välbefinnande,
- relationer,
- personlig utveckling,
- balans,
- ingen sjukdom,
- långt liv och livskvalitet.

Judovärderingar och en hälsosam livsstil: Judo som kampsport bygger på två huvudprinciper: **Seiryoku Zen'yō** – maximal effektivitet, och **Jita Kyōei** – ömsesidig respekt och det gemensamma bästa.

Dessa principer ger upphov till värderingar som är extremt hjälpsamma för att bygga upp hälsa:

- Självdisciplin – konsekvens i handling.
- Tålamod – processen tar tid.
- Ödmjukhet – medvetenhet om att varje steg är en lärorik erfarenhet.
- Respekt – för sig själv, sin kropp och andra.
- Uthållighet – att fortsätta trots svårigheter.
- Mindfulness – att observera nuet och kroppens signaler.

Genom att integrera dessa värderingar blir en hälsosam livsstil inte en uppsättning budord, utan en väg till personlighetsutveckling.

STEG Fyra: Tillfredsställelseskala – ett verktyg för att följa framsteg

Ett enkelt verktyg som låter dig bedöma din nivå av tillfredsställelse med:

- sömn,
- näring,
- aktivitet,
- mentalt välbefinnande,
- sociala relationer,

- arbete och återhämtning.

Ange dina värden på en skala från 1 till 10 varje dag eller varje vecka. Skalan visar en trend, inte en "bra" eller "dålig dag". Den gör det möjligt för dig att upptäcka vilka områden som kräver uppmärksamhet.

STEG FEM: Bygga kroppsmedvetenhet

Kroppsmedvetenhet är grunden för hälsa. Den hjälper dig att uppmärksamma:

- muskelspänningar,
- hunger och mättnad,
- trötthet,
- andning,
- känslomässiga reaktioner,
- signaler om överbelastning,
- behovet av rörelse eller vila.

Övningar för att utveckla kroppsmedvetenhet:

- kort kroppsskanning (3–5 minuter),
- medveten andning,
- yoga eller stretching,
- pausa i 30 sekunder flera gånger om dagen och observera känslor.

STEG SEX: Lagarbete

Även om hälsa är en personlig resa är det lättare att gå den tillsammans med andra. Socialt stöd stärker motivationen och känslan av mening.

Alternativ:

- gemensamma träningspass,
- stöd- eller gemenskapsgrupper,
- konsultationer med dietist, tränare eller psykolog,
- ansvarspartner.

Enligt judofilosofin växer vi bäst tillsammans, inte isolerade.

STEG SJU: Shu-Ha-Ri – en modell för att utveckla kompetenser för ett hälsosamt liv

Denna japanska modell beskriver olika stadier i inläringen:

Shu (följa principer). Inledande steg: du följer enkla, tydliga riktlinjer. Din roll: att imitera, lära dig och bygga grunder.

Exempel:

- 10 minuters motion dagligen,
- 7 timmars sömn,
- en grönsak till varje måltid.

Ha (experimentera). Du börjar förstå reglerna, så du modifierar dem. Du anpassar planen efter dina värderingar, dygnsrytm och preferenser.

Ri (autonomi och integration). Vanorna är en del av dig. Du behöver ingen motivation – det är en livsstil, inte en uppgift.

KAPITEL 8 Hur kan man uppmuntra andra som inte utövar judo att leva ett hälsosamt liv?

Utmana handlingar, sätt att motivera dig själv och andra, fira små framgångar.

Att främja en hälsosam livsstil är inte bara för idrottare. Judo är en disciplin som naturligt lär ut disciplin, balans, respekt och mindfulness, men samma principer kan också inspirera dem som aldrig har utövat kampsport. Nyckeln är att presentera hälsa inte som en skyldighet, utan som en möjlighet – en väg som ger energi, glädje och en känsla av mening.

I följande kapitel presenteras praktiska sätt att uppmuntra dem som befinner sig "utanför judovärlden" att ta hand om sig själva, anta utmaningar och fira sina framsteg.

8.1. Börja med att skapa en positiv bild av en hälsosam livsstil.

Människor som inte har tränat tidigare har ofta associationer som: "en hälsosam livsstil är svår", "det kräver uppoffringar", "det är för idrottare", "jag har inte tillräckligt med viljestyrka". Därför är det första steget att skingra dessa föreställningar. Det är värt att visa att hälsa är:

- små, uppnåbara steg,
- konsekvens, inte perfektion,
- förmågan att öka energin,
- ett sätt att sova bättre, förbättra relationer och öka välbefinnandet,
- en metod för att minska stress och återfå balans.

En hälsosam livsstil bör presenteras som en resa, inte som ett prov. I judo är detta naturligt – alla börjar med ett vitt bälte och utvecklas i sin egen takt.

Skapa förutsättningar: förändring börjar med bildspråk och språk. Människor som inte har tränat ofta har en bild av att "sport = smärta" och "hälsa = disciplin = uppooffring". Istället är det värt att presentera hälsa som en källa till energi, bättre relationer och bättre sömn. Judo erbjuder ett utmärkt språk här: ärlighet mot sig själv, gradvis utveckling, partnerskap och respekt. Tillämpa dessa metaforer på vardagen – "träning" kan betyda en 10-minuters promenad, "partner" kan vara personen du promenerar med och "öva teknik" kan betyda en andningspaus före en måltid.

Exempel på budskap: Istället för "du måste börja träna" kan du säga "gör något idag som ger dig mer energi – till exempel en kort promenad efter lunch". Denna typ av språk sänker tröskeln för att komma igång.

8.2. Ta dig an utmaningar – men på rätt sätt, dvs. på ett sätt som gör dem genomförbara.

Utmaningar driver förändring. De fungerar bättre när de är:

- små och precisa (specifik tid/mängd),
- tidsbegränsade (t.ex. 7 dagar),
- mätbara,
- planerade i förväg.

När man uppmuntrar någon att anta en hälsosam livsstil är det bättre att föreslå "Ta en 10-minuterspromenad idag" istället för att säga "Börja träna tre gånger i veckan".

I judovärlden är utmaningar grunden för inläring – varje övning, varje teknik, varje träningspass är en mikroutmaning. En liknande modell kan tillämpas på personer som inte tränar:

- 7 dagar: dricka mer vatten,
- 7 dagar: gå en 10-minuterspromenad varje dag,
- 14 dagar: en extra grönsak till middag,
- 21 dagar: inga sockerhaltiga drycker 2 dagar i veckan,
- 5 minuters morgonstretching,
- 1 hälsosam måltid om dagen,
- 3 dagar: inga sockerhaltiga drycker,
- kort meditation eller andningsövningar.

Viktigt: Utmaningarna ska vara uppmuntrande, inte överväldigande.

Målet är att visa att en hälsosam livsstil är tillgänglig för alla.

Så här genomför du det:

1. Skriv utmaningen i din kalender (specifik tid),
2. Hitta en partner (vän, familjemedlem, kollega).
3. Koppla utmaningen till en befintlig vana ("Jag går en promenad efter kaffet") – detta kallas en trigger.

Viktigt: Målet är inte att "klara utmaningen perfekt", utan att uppleva att små steg verkligen fungerar.

8.3. Motivera dig själv och andra – i judovärderingarnas anda

Bild 9: Genererad med Gemini

Personer som inte har någon erfarenhet av judo känner ofta inte till dess filosofi. Och denna filosofi kan vara en kraftfull drivkraft för förändring. Judo lär ut: konsekvens, respekt, mindfulness, självförbättring, gemenskap och ömsesidigt stöd.

Hur kan du använda denna filosofi för att motivera andra? I judo är en "partner" inte en rival, utan någon som hjälper dig att växa. Denna filosofi fungerar utmärkt för att motivera nära och kära:

1. Var ett föredöme, inte en predikant.

Ingenting fungerar bättre än att se en lugn, synlig förändring hos någon du älskar.

Att visa fördelarna ("Jag sover bättre efter dessa promenader") är mer effektivt än en predikan.

2. Motivera genom stöd, inte kritik.

Istället för: "Gick du inte på promenad igen?"

Bättre: "Kanske vi kan gå på promenad tillsammans idag?"

Använd stödjande språk – frågor som: "Vad vill du göra för dig själv idag?" istället för "Varför tränar du inte?"



1. Skapa en atmosfär av samarbete. I judo tävlar man inte mot varandra – man "samarbetar mot målet". Skapa allianser, inte tävlingar – möten, gemensam matlagning och korta träningspauser på jobbet.
2. Föreslå gemensamma mikroutmaningar – till exempel "vi tar en 10-minuters promenad tillsammans klockan 19:00 under en vecka".
3. Prata om känslor, inte resultat. Uppmuntra genom att visa fördelar: "Jag har mer energi efter morgonträningen", "Min sömn har förbättrats efter korta träningspass".
4. Betona värdet av processen, inte hastigheten. Hälsa är inte en sprint – det är en resa.

Viktigt: stödet ska vara empatiskt och icke-dömande – det ökar sannolikheten för att förändringarna blir bestående.

8.4. Fira små framgångar – belöna ansträngning, inte perfektion

Detta är ett av de viktigaste, men mest försummade, elementen i förändring.

Att fira ökar motivationen eftersom det belönar hjärnan för ansträngningen. Hjärnan lär sig genom associationen belöning → repetition. Att fira små saker stärker vanan:

- Princip: för varje dag som utmaningen fullföljs – ett märke, en bock i kalendern, en kort favoritaktivitet.
- Vad man ska fira: varje promenad som genomförts, varje hälsosam måltid, varje dag utan snacks efter kl. 21.00.
- Former av firande: symboliskt (klistermärke, dagboksanteckning), socialt (skryta i en grupp), praktiskt (köpa en liten present efter 30 dagar).
- Blanda inte ihop belöning med kompensation (t.ex. "Jag har gått ner i vikt → jag kan äta tårta") – belöningar som främjar hälsan är bättre (ett promenadkort, en dekorativ vattenflaska, en hälsobok).

Att fira förändrar den emotionella tonen i processen: från skyldighet till njutning.

Varför fungerar det?

- Det skapar en känsla av handlingskraft.
- hjälper dig att märka framsteg,
- förändrar den emotionella tonen i förändringen – från skyldighet till glädje,
- ökar sannolikheten för att beteendet upprepas.

Vad kan du fira?

- en 10-minuters promenad,
- att välja en hälsosammare måltid,
- en dag utan godis,
- gå och lägga sig tidigare,
- ta en paus,
- dricka vatten regelbundet,
- begränsa skärmtid före sänggåendet.

Det är inte de stora genombrotten som bygger hälsa, utan de små, vardagliga besluten.

I judo är varje liten förbättring av tekniken en framgång – och alla tränare inser detta.

Vi bör göra samma sak i vårt dagliga liv.

8.5. Skapa ett socialt utrymme

Personer som inte utövar judo kan krypa ihop bara vid tanken på intensiv träning. Därför är det värt att visa att en hälsosam livsstil inte kräver:

- extrem kondition,
- "idrottstalang",
- gym,
- speciell utrustning.

Den starkaste drivkraften för förändring är en stödjande, inspirerande och fördomsfri grupp.

Hur kan vi skapa en sådan miljö?

- Organisera "familjepromenader";
- Laga hälsosamma måltider tillsammans.
- Inför utmaningar i skolan, på jobbet eller i föreningar.
- Föreslå korta aktiviteter (t.ex. 5 minuters träningspauser).
- Leda en grupp vänner som motiverar varandra via chattprogram.

Judo lär oss att vi växer tillsammans – och denna princip är värd att tillämpa för att uppmuntra människor som inte idrottar.

8.6. Visa att en hälsosam livsstil är en väg som är tillgänglig för alla

Oavsett ålder, kondition eller tidigare erfarenhet är hälsa något för alla. Det kräver ingen spektakulär träning. Du kan börja här och nu: gå en promenad, drick ett glas vatten, ta några djupa andetag, ät en grönsak till, gå och lägg dig tidigare, motionera i 10 minuter.

I judo börjar alla med ett vitt bälte – och alla har rätt att gå i sin egen takt.

Detsamma gäller en hälsosam livsstil: resan börjar med det första steget, inte med talang.

8.7. Praktiska verktyg och ett exempel på en handlingsplan

Verktyg:

- en enkel dagbok (på papper eller i app) – anteckna dina aktiviteter och ditt välbefinnande
- en kalender med bockar (vanor);
- en partner/liten stödgrupp;
- en lista med små utmaningar (7, 14, 21 dagar);
- en plan för "vad jag ska göra när jag har en dålig dag" (minimiregel: 2 minuter).

Exempel på en 4-veckorsplan för en person som inte tränar:

- Vecka 1: 10 minuters promenad dagligen + 1 extra grönsak till middagen.
- Vecka 2: Lägg till 2 minuters snabb promenad till din promenad; 2 minuters medveten andning på morgonen.
- Vecka 3: Lägg till en 10-minuters stretch på kvällen; börja föra en enkel energidagbok.
- Vecka 4: Utvärdera, fira framsteg; planera de kommande 21 dagarna (t.ex. 3 dagars aktivitet per vecka + hälsosamma måltider).

8.8. De vanligaste hindren och förslag på hur man undviker dem

"Jag har inte tid" – visa att 10 minuter är realistiskt; bygg in aktiviteten i befintliga rutiner.

Brist på energi – börja med korta aktiviteter direkt efter att du vaknat eller efter jobbet (minimiregeln).

Rädsla för att bli dömd – betona en "icke-dömande" inställning och en stödjande gemenskap.

Perfektionism – lär ut att "framsteg > perfektion"; varje steg har ett värde.

Del IV – Slutsats

KAPITEL 9 Hälsa som en livslång väg

En judokas resa sträcker sig långt bortom tatamins kanter. Som denna guide har betonat bygger prestation, välbefinnande och karaktärsutveckling på ett 24/7-ansvar för hälsan. Denna heltäckande syn – som omfattar rörelse, näring, hydrering och återhämtning – stämmer perfekt överens med judons grundläggande utbildningsfilosofi. Hälsa bör inte ses som ett fast tillstånd eller ett tillfälligt projekt, utan som en kontinuerlig utbildningsprocess och en färdighet som lärs in, övas och förbättras över tid. Konceptet med ansvar dygnet runt främjar idén att hälsa formas av vardagliga beslut som ackumuleras över tid. Precis som att lära sig judotekniker kräver hälsosamma vanor repetition, tålamod, feedback och gradvis progression. Misstag ses inte som misslyckanden, utan som signaler om nödvändiga justeringar. En ung judoka som lär sig att ta hand om sin hälsa bygger en grund som stöder dem inte bara inom idrotten utan också i utbildning, arbete och relationer senare i livet. Strävan efter hälsa och välbefinnande handlar inte om att vara perfekt, utan om att upprätthålla regelbundenhet och konsekvens. Kärnprincipen i Seiryoku Zen'yō (maximal effektivitet med minimal ansträngning) gäller direkt för hälsa och uppmuntrar unga människor att träna smart, återhämta sig ordentligt och välja näring som ger kroppen energi istället för att belasta den. Betydande långsiktiga förändringar drivs av små, uppnåeliga steg och konsekvens, inte av tillfälliga, extrema ansträngningar. När det gäller näring är till exempel regelbundenhet mycket viktigare än perfektion. Den japanska Shu-Ha-Ri-modellen för lärande – att börja med att följa enkla regler (Shu), experimentera (Ha) och slutligen uppnå självständighet (Ri) – ger en ram för att utveckla kompetenser för ett hälsosamt liv, med insikten att processen tar tid.

Hälsa är inte en rent individuell fråga, utan påverkar hela idrottarens ekosystem: partners, lag, familjer och samhällen. Principen Jita Kyōei (ömsesidig nytta) betonar att att ta hand om sig själv också är en form av respekt för andra. Även om hälsosamt liv är personligt är det lättare att gå tillsammans med andra, eftersom socialt stöd stärker motivationen och känslan av mening. Tränare, föräldrar och vårdgivare spelar en avgörande pedagogisk roll när det gäller att forma attityder till kost och återhämtning genom vägledning och positiva exempel. För dem som står utanför judovärlden uppnås motivation bäst genom stöd, inte kritik, och genom att skapa en atmosfär av samarbete. Motivationen upprätthålls genom att fira små framgångar (ansträngning, inte perfektion), vilket bidrar till att bygga upp en känsla av handlingskraft och förskjuter den emotionella tonen i förändringen från skyldighet till glädje. Hälsa börjar och slutar inte på tatamin. Det är en återspeglings av judons sanna anda: en väg av kontinuerlig självförbättring, balans och medvetenhet.

Del V – Referenser

1. Aikido: Kisshomaru Ueshiba. The Spirit of Aikido. (2007). I M. D. L. Deshimaru (red.), The Spirit of Aikido (s. 1–256). Kodansha International. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet baserat på vanliga utgåvor)
2. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Press. (Antagna publiceringsuppgifter för den engelska titeln *Sila woli*)
3. Berkman, L. F., & Kawachi, I. (red.). (2000). Social epidemiology. Oxford University Press. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet)
4. Burke, L., & Deakin, V. (2015). Klinisk sportnäring (5:e upplagan). McGraw-Hill Education.
5. Campbell, J. E., & Spano, M. (2011). NSCA:s guide till sport- och träningsnäring. Human Kinetics.
6. Clear, J. (2018). Atomiska vanor: Ett enkelt och beprövat sätt att bygga upp goda vanor och bryta dåliga. Avery (Penguin Random House).
7. Daigo, T. (2005). Kodokan judo throwing techniques. Kodansha International. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet)
8. Duhigg, C. (2012). Vanans makt: Varför vi gör som vi gör i livet och i affärer. Random House.
9. Dweck, C. S. (2006). Mindset: Den nya psykologin om framgång. Random House.
10. Fogg, B. J. (2020). Små vanor: De små förändringarna som förändrar allt. Houghton Mifflin Harcourt.
11. Forthwith Life. (n.d.). 6 reasons healthy lifestyle changes fail. Hämtad 15 december 2025 från <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/6-reasons-healthy-lifestyle-changes-fail/>
12. Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). Att gå samman: Gruppteori och gruppfärdigheter (12:e upplagan). Pearson. (Antagen gemensam, senaste upplagan)
13. Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Använd din kropps och ditt sinnes visdom för att hantera stress, smärta och sjukdom. Bantam Dell.
14. Kabat-Zinn, J. (1994). Vart du än går, där är du: Mindfulness-meditation i vardagen. Hyperion.
15. Kano, J. (1994). Kodokan judo: Den grundläggande guiden till judo av dess grundare. Kodansha International.
16. Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Bazzarre, T., Sallis, J. F., Powell, K. E., ... Woodcock, J. (2012). Sport och motion som bidragande faktorer till nationers hälsa. The Lancet, 380(9836), 59–64.
17. Kodokan Judo Institute. (2024, 18 februari). Jita Kyōei: Ömsesidig välfärd och nytta. (2024). I Jita Kyōei: Ömsesidig välfärd och nytta. (u.å.). (Arkiverat på <https://web.archive.org/web/20240218143304/http://kodokanjudoinstitutet.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>)

18. Kodokan Judo Institute. (n.d.). Vad är Seiryoku Zenyo?. Hämtat 15 december 2025 från <https://kdkjd.org/what-is-seiryoku-zenyo/>
19. Leonard, G. (1992). *Mastery: The keys to success and long-term fulfillment*. Plume. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet)
20. Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet Obudź tygrysa)
21. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8:e upplagan). Lippincott Williams & Wilkins.
22. McEwen, B. S. (2002). *Slutet på stress som vi känner den*. Joseph Henry Press.
23. Nakamura, T. (2006). *Judons hjärta*. Kodansha International. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet)
24. Nowak, P. F., Kuśnierz, C., Görner, K., & Błach, W. (2017). Determinanter för judoutövares hälsorelaterade beteenden. *Archives of Budo*, 13, 335–342.
25. Planet Fitness. (u.å.). 5 skäl till varför du bör leva ett konsekvent hälsosamt liv. Hämtat den 15 december 2025 från <https://www.planetfitness.com/blog/articles/5-reasons-why-you-should-live-consistently-healthy-lifestyle>
26. Prime Health. (u.å.). Vikten av att leva ett hälsosamt liv. Hämtat den 15 december 2025 från <https://www.prime-health.co.uk/blog/importance-of-living-a-healthy-lifestyle/>
27. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stadier och processer för självförändring av rökning: Mot en integrerad modell för förändring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
28. Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Förändring för gott: Ett revolutionerande sexstegsprogram för att övervinna dåliga vanor och gå vidare i livet på ett positivt sätt. W. Morrow.
29. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Självbestämmandeteori: Grundläggande psykologiska behov inom motivation, utveckling och välbefinnande*. Guilford Press. (Antagna publiceringsuppgifter för bokformatet)
30. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: En visionär ny förståelse av lycka och välbefinnande*. Free Press.
31. Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2008). Motion – Främja en hälsosam livsstil hos barn och ungdomar. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162–168.
32. UCF Health. (n.d.). 10 hälsosamma vanor för att uppnå optimal hälsa. Hämtad 15 december 2025 från <https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/10-healthy-habits-for-achieving-optimal-health/>
33. Van der Kolk, B. A. (2014). *Kroppen minns allt: Hjärnan, sinnet och kroppen i läkningen av trauma*. Viking.

**PRAKTISK GUIDE FÖR ATT
SKAPA EN HÄLSOSAM LIVSSTIL
HOS TONÅRIGA JUDOÖTVÄRE -
ANVÄNDA JUDOVÄRDEN**



Co-funded by
the European Union

