

Lykketrening

Fysisk trening gjer mykje med kroppen din. Ein kan merke at musklane blir større, kondisjonen betre og rørslene meir smidige. Men noko skjer også inni hovudet ditt.

AV MAREN BØ | PUBLISERT 24. OKT. 2017 | OPPDATERT 5. MARS 2025

Illustrasjon av hvordan trening setter i gang prosesser som sprer lykke rundt i kroppen

Når du rører deg mykje, set hjernen i gang kjemiske prosessar. Illustrasjon: Melkeveien designkontor

Når du rører deg mykje, til dømes i ein kroppsøvingstime, set hjernen i gang kjemiske prosessar. Han produserer blant anna eit hormon som heiter endorfin. Dette blir kalla lykkehormonet, nettopp fordi det gjer deg lykkelegare.

Hjelp mot sjukdommar

Forskarar har dermed funne ut at fysisk aktivitet kan vere med på å hjelpe mot psykiske sjukdommar, som til dømes depresjon. Depresjon er ei lidning som påverkar humøret, og ein kan kjenne seg trist over lang tid. For at treninga skal hjelpe deg til å bli frisk, må du trenere regelmessig. Det vil seie eit par gonger i veka i fleire månadar.

Finn din aktivitet

Men så er det jo slik at ikkje alle likar å trenere, kanskje spesielt dei som er litt leie i kvardagen. Korleis ein kan få folk til å trenere, er derfor noko forskarane jobbar mykje med no. Uansett kor mykje dei har funne ut om lykkehormona som blir produserte, hjelper det oss lite dersom vi ikkje har lyst til å trenere.

Forskarane meiner derfor at det er viktig å finne ein aktivitet du sjølv likar. Det nyttar ikkje å tvinge deg på handballtrening, om dette er noko du hatar. Dersom du likar det du gjør, er det større sjanse for at du fortset med trening livet ut, og du kan produsere fleire millionar lykkehormon.

MAT OG HELSE · MENNESKEKROPPEN · KROPPSØVING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 19. april 2025, kl. 21.43 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.