

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at toppræstere i privatlivet, i skolen og på arbejdet gennem kost, ernæring, motion og bevægelse, søvnoptimering, afstresning, hvile, restitution og biohacks

Få redskaber
til at spise og leve,
så du kan udfolde dit fulde
potentiale, få energien til at
være dit bedste selv og
holde til at brænde
igennem.



Umahro Cadogan

Vært og ekspert i *Kan man spise sig rask?* på TV 2

102 KOSTBUD 5

103 Få nødder, kerner og bælgrugter dagligt

103 Hvad med soja, det er jo en bælgfrugt, men er det ikke usundt?

104 Hvad med lektinerne i bælgfrugter og nødder?

104 Er bælgfrugter en god proteinkilde?

105 Er nødder, frø, mandler og kerner en god proteinkilde?

106 KOSTBUD 6

107 Spis fuldkorn

107 Men er stivelse ikke usundt?

107 Hvad med gluten?

110 KOSTBUD 7

111 Drik det, der gør dig godt, og lidt af det, der giver nydelse

111 For lidt væske forringer din mentale ydeevne

111 Men forårsager mælk ikke kræft?

111 Men forårsager mælk ikke knogleskørhed?

112 Men forårsager mælk ikke mellemørebetændelse og luftvejsproblemer?

113 Er kaffe og koffein ikke skadeligt?

113 Hvad med juice?

116 KOSTBUD 8

117 Spis som udgangspunkt regelmæssigt

117 Skal jeg have morgenmad? Må jeg springe måltider over?

118 Hvad med faste?

119 Ketose

120 KOSTBUD 9

121 Spis afbalancerede måltider i henhold til T-tallerkenen

121 Farvel til fedtforskrækkelsen, uden at al din mad skal drive af fedt

121 Skal proteinet være animalsk?

122 KOSTBUD 10

123 Selv med så god kost kan nogle kosttilskud give mening

124 DET GØR JEG SELV

125 Her er, hvad jeg selv gør

126 RYGNING OG TOBAKSFORBRUG

127 Rygning og tobaksforbrug

127 Selv lidt rygning er ret skadeligt

128 E-cigaretter og snus er også skadeligt

128 Det svære rygestop

128 Til din 2-årige bavian

128 Nikotin forstyrrer produktionen af acetylcholin

129 Er der noget, du selv kan gøre for at få acetylcholin "tilbage"?

130 Stil dig selv følgende spørgsmål, og tag eventuelt action

132 ALKOHOL

133 Alkoholkontrol

133 Hvad vil det sige i praksis?

133 Hvor meget er én genstand?

133 Hvorfor er for meget alkohol skadeligt?

134 Kan alkohol være sundt?

135 Det gør jeg selv

135 Stil dig selv følgende spørgsmål, og tag eventuelt action

136 Det gør jeg selv

138 FYSISK AKTIVITET

139 Motion, bevægelse og fysisk aktivitet

140 Hvad er det, du får du af bevægelse, fysisk aktivitet og træning?

141 Hvorfor er der sammenhæng mellem fysisk form og sundhed?

142 Bevægelse tæller også

142 Hvor meget skal der til?

143 Du må selvfølgelig gerne træne endnu mere

143 Hvor er du, og hvad kan du gøre?

145 Hvilken form er du i?

146 Find dit kondital med coopertesten

147 Men jeg kan ikke lave coopertesten

147 Hvad siger dit kondital om din form og din sundhed?

150 SØVN

151 Søvnoptimering

151 Få 7-8 timers kvalitetssøvn alle eller de fleste nætter

152 Får du nok eller for lidt søvn?

152 De forskellige søvnstadier

153 Fiks din dårlige søvn

156 STRESS

157 Stress, afstresning og ro

157 Hvorfor har vi en stressrespons?

157 Når stress bliver skadeligt

158 Nok er godt, for meget er skadeligt

159 Normal stressrespons (balance)

159 Belastning og begyndende fartblindhed

159 Overbelastning

160 Stresskollaps

160 Udbrændthed

160 Det skal du vide om stress og hormoner

160 Adrenalin

selvforstærkende cyklus. Når blodtrykket hele tiden er højt, slider det bogstavelig talt på endothelet og blodkarrene. Forestil dig en overflade, der kontinuerligt blive højtryksspulet – den vil jo også blive nedslidt hurtigere. Når det sker, er blodkarrene ikke længere smidige, elastiske og robuste, men bliver stive, skrøbelige og forkalkede – ude af stand til at udvide sig og åbne sig for at kontrollere lokal blodgennemstrømning og med større risiko for at briste, så du får blødninger. Ikke blot fine blodsprængninger i huden, men også hjerneblødninger.

KVÆLSTOFOXID – DIT KREDSLØBS “LATTERGAS”

Ved du, hvad lattergas er? Det er stoffet kvælstofforilte (N₂O). Når du får det hos tandlægen, bliver du i virkelig godt humør. Endothelet i dit kredsløb laver signalstoffet kvælstofoxid (NO), der jo minder meget om kvælstofforilte. Tænk på det som en slags “kredsløbslattergas”. Det sætter dit kredsløb i fantastisk humør og holder det sundt, vitalt og fuld af ilt ved at få blodkarrene til at udvide sig, så der kommer bedre blodgennemstrømning (dvs. at hjertet ikke skal arbejde så hårdt), ved at forhale åreforkalkningsprocessen, regulere blodstørkningen og dermed mindske risikoen for blodpropper og ved at mindske inflammation. Men det er også en flygtig gasart, der hurtigt bliver nedbrudt og forsvinder ud af systemet, og derfor er det vigtigt hele tiden at holde gang i produktionen og få den kvælstofoxid, der er lavet, til at holde længere. Kroppen har to måder at lave kvælstofoxid på. Den ene måde er med det enzym, der hedder nitrogenoxidsyntase, der omdanner aminosyren L-arginin til kvælstofoxid. L-arginin får du gennem kosten, f.eks. fra nødder, bælfrugter, tang, skaldyr, fisk, fjerkræ og vildt, så spis masser af disse ting. Også stoffet citrullin kan omdannes til L-arginin og kvælstofoxid, og det findes i melon (især vandmelon) og agurk.

Motion sætter yderligere gang i produktionen af kvælstofoxid for at imødekomme behovet for større blodgennemstrømning og mere ilt ud til blodkarrene. Så hvis du både spiser en kost, der indeholder L-arginin samt L-citrullin, sørger for at bevæge dig og spiser en endothel-venlig kost, har du skabt en optimal situation for at gøre blodkarrene glade. Den anden måde, kroppen kan danne kvælstofoxid på, er via naturligt nitrat, som f.eks. findes i rødbeder og spinat. Når det optages i blodbanen, bliver det hurtigt nedbrudt til nitrit og derefter til kvælstofoxid. Derfor er det godt at drikke rødbedejuice inden træning, fordi det øger mængden af kvælstofoxid, der sætter fart på blodgennemstrømningen og oxygeneringen. Der findes også nogle næringsstoffer og fytokemikalier, der er hjælpestoffer for enzymet nitrogenoxidsyntase og/eller beskytter kvælstofoxid, når det er dannet, så det fungerer i længere tid, og som derfor er med til yderligere at styrke produktionen af kvælstofoxid. Det er folsyre og C-vitamin, polyfenoler, som findes i grøn og hvid te, rødvin, vindruer og chokolade, og E-vitamin i naturlig form fra jomfruolier, nødder, kerner, frø, kim og fuldkorn, krydderier og krydderurter, omega-3 fedtsyrer i fisk, skaldyr, rogn og visse nødder, frø og kerner (hørfrø, hampefrø, chiafrø og valnødder) og fra farvepigmenter i grøntsager, bær og frugt. For ikke at skade produktionen af kvælstofoxid skal du lade være med at ryge, undlade at drikke så meget alkohol, at det er skadeligt, og du skal gå langt uden om en kost, der giver oxidativt stress, som f.eks. en kost baseret på masser af raffinerede kulhydrater og blanket fedt og uden grøntsager.

HJERTET

Hjertet er suverænt den muskel i kroppen, der arbejder mest. Det slår hele dit liv og stopper aldrig for at hvile, og derfor er det helt essentielt at gøre alt, hvad du kan, for at styrke det, og at undlade, at der sker ting, der skader eller svækker hjertet. Det har behov for masser af ilt for at kunne fungere nonstop 24 timer i døgnet, for energi, det kan forbrænde, og alle de vitaminer, mineraler, sporstoffer og andre vigtige næringsstoffer, der skal til, for at det kan ske. I bund og grund skulle dit hjerte helst være lavet af elastisk stål, så det med hvert slag kan udvide sig og suge så meget blod til sig som muligt for derefter at trække sig sammen med stor kraft, så der bliver pumpet masser af blod videre til kroppen og til lungerne. Det er også vigtigt, at blodtrykket ikke er for højt hele tiden, for det slider bogstaveligt talt på hjertet, der så er på overarbejde konstant. Med tiden risikerer du, at hjertet svækkes, eller at der forekommer hjerterytmeforstyrrelser, der som minimum er ubehagelige, men som også kan føre til lokale blodpropper i hjertet eller til hjertestop.

Hjertet og stressresponsen er tæt forbundne. Når stressresponsen skifter til sympatikus, så vil hjertet øge sit output og slå hårdere. Så blodtryk og puls stiger, når du går i sympatikus, hvorimod blodtryk og puls falder, når du går i parasympatikus. Men signaleringen kan også gå i modsat retning, hvor høj puls er med til at aktivere sympatikus, hvorimod at en lavere puls er med til at aktivere parasympatikus.

HJERTERATEVARIATION

Hjerteratevariation (forkortet HRV) er ordet, der beskriver, hvor stor variation der er mellem pulsslagene ved en bestemt puls, mens du er i hvile. Forestil dig f.eks. en puls på 60. Dvs. hjertet slår 60 gange på et minut. Det er et pulsslag i sekundet i gennemsnit. Men de 60 pulsslag kan enten falde helt fast, så det er ét slag hvert sekund lige på sekundet. Eller de kan falde mere variabelt. F.eks. kunne første slag falde efter 1 sekund, andet slag efter 1,75 sekunder, tredje slag efter 3,2 sekunder, fjerde slag efter 3,9 sekunder, femte slag efter 5,3 sekunder osv. I det første scenarie er der nærmest ingen hjerteratevariation, hvorimod der er ret stor hjerteratevariation i det andet tilfælde. Og det selvom pulsen er fuldstændig den samme.

Der er en klar sammenhæng mellem balancen mellem sympatikus- og parasympatikus-aktivering og HRV. Der er et modsatrettet forhold mellem sympatikus-aktivering og HRV. Jo højere stressrespons og derfor højere sympatikus-aktivering, desto lavere HRV, og desto mindre sympatikusaktivering, desto højere HRV. Forholdet mellem graden af parasympatikus-aktivering og HRV er ensrettet: jo højere grad af parasympatikus-aktivering, desto højere HRV.

Eller kort og godt: Når du slapper af og restituerer, er din HRV høj, hvorimod den er lav, når du er presset (uanset om det er presset på en god måde, hvor du skal performe, eller presset pga. overbelastning).

HRV ændrer sig ret hurtigt. Det kan ske på minutter, hvis du går fra rolig og afslappet til stresset og presset. Der vil HRV falde. Eller på minutter, hvis du er stresset og presset, og finder ro, hvor HRV stiger. Derfor kan HRV bruges som en indikation på, hvor du befinder dig i spektrummet mellem

at være afslappet og rolig, kontra at være på, kontra at være presset og overbelastet. Så løbende målinger af HRV kan bruges til at give dig en idé om, hvorvidt du er overbelastet eller får hvilet og genopladet tilstrækkeligt, i forhold til hvor meget du performer og er på.

Hvis du sover godt, ikke er overbelastet og restituerer samt genoplader godt, så vil din puls være lav, men din HRV høj, mens du sover, for der skulle du gerne være i parasympatikus. Men hvis pulsen begynder at ligge højere end normalt, mens du sover (eller lige ved opvågning), og/eller hvis din HRV er lavere, er det en indikation på, at du er overbelastet og overbebyrdet og ikke får hvilet og genopladet tilstrækkeligt, i forhold til hvor meget du performer (eller hvor stressbelastet du er). Og hvis din HRV generelt er lav – ikke kun mens du sover eller lige ved opvågning, men også i løbet af dagen – kan det være en god indikation på, at du har behov for mere hvile, genopladning og restitution.

Hvis din HRV skal måles helt præcist, kræver det et laboratoriesetup. Men wearables, såsom en Ouraring eller de fleste pulsmålere (enten armbånd eller dem, der sidder på brystet), kan måle HRV nogenlunde præcist og kan derfor bruges til at følge din HRV.

Pas på hjerte og kredsløb

Med tanke på, hvordan den kæmpestore overflade, der udgør dit hjerte og kredsløb, modtager signaler og responderer på alt – fra den mad, du spiser, og til dine følelser – og sender signaler retur, der bliver distribueret rundt overalt i kroppen og påvirker alle dens funktioner, er det endnu mere vigtigt at gøre noget for at passe på systemet. Så sørg på, at du veksler mellem perioder, hvor systemet bliver udfordret gennem træning, fysisk aktivitet og bevægelse, og perioder, hvor det får hvile: Spis en ordentlig kost, så dit hjerte og kredsløb får noget at leve af – grøntsager, bær, frugt, nødder, kerner, jomfruolier, sunderede fedt og protein – og så det fantastiske system kan blive ved med at virke og fodre resten af kroppen, skylle molekylært affald bort og optimere alle de signaler, der bliver sendt rundt. Alt det, du gør, som påvirker dit hjerte-kar-system, påvirker altså dig in return på godt og ondt.

“ Dit kredsløb er ikke blot måden, din krop får transporteret og leveret ilt og næringsstoffer samt bortskaffet affaldsstoffer på – det er også et stort signalnetværk og faktisk et hormonelt organ. ”

Umahro

så 10 dybe åndedrag (og gerne efter 4-4-4-metoden), og hold så vejret i 15 sekunder, for så at tage 10 dybe åndedrag igen. Gør det i fem til ti minutter hver dag. Og øg tiden, du holder vejret, lidt efter lidt, f.eks. fra 15 sekunder til 20 sekunder efter en uge eller to, fra 20 sekunder til 25 sekunder efter yderligere et par uge osv.

Mål din iltmætning

Hvis du virkelig vil nørde med de helt små detaljer, så kan du købe et pulsoximeter, der indirekte måler både blodgennemstrømning og iltmætning. Det er små apparater, der kan sættes på en finger, der så er i stand til at måle, hvor meget ilt der er i de små blodkar i fingeren. Det giver en nogenlunde indikation af graden af oxygenering.

En sund person har en iltmætning på 95-100 %. Og en iltmætning på 90 % eller lavere er tegn på sygdom, eller at noget er galt. Små variationer i normalområdet, f.eks. en ændring fra 95 % til 98 %, kan godt være forbundet med mere overskud og energi samt en bedre restitutionskapacitet. Så en subtil markør for overskud og restitutionskapacitet og et redskab, du kan bruge til at måle, om effekterne af de små ændringer, du laver, har en effekt eller ej, kan være at måle ændringer i iltmætning. Det kan du måle med et pulsoximeter.

TRÆNING OG BEVÆGELSE

En ting er træning, bevægelse og fysisk aktivitet i forhold til sundhed og energibalance samt vægt og kropssammensætning. Men du bør også se på de små detaljer ved, hvordan, hvornår og hvor meget du træner og bevæger dig i forhold til det at toppræstere og restituere. Og nogle gange er der forskel på, hvad der er det optimale i forhold til præstation og hvile samt genopladning, kontra hvad der er det optimale ved træning og motion i forhold til eventuelt vægt- og fedttab eller behandling af sygdom.

Træner du for meget?

Træning og motion er jo fantastisk, men det kræver også ressourcer. Når du træner og motionerer, så kræver det en eller anden grad af sympatikus-aktivering. Du bruger jo bogstavelig talt stressmekanismer, når du træner ved høj intensitet, hvis du træner lang tid ad gangen og/eller træner rigtig meget og hyppigt. Så kombinationen af intensitet, hvor lang tid du træner ad gangen og samlet træningsvolumen kan godt blive for meget af det gode, når du samtidig skal toppræstere og have nok restitutionstid og kapacitet til både at have ressourcerne til træning og toppræstation og kunne restituere fra det hele og genoplade til den næste dag.

Hvordan kan du så monitere, om du træner "for meget"?

- Mål og følg HRV, f.eks. med et pulsar/en pulsmåler, en Oura-ring eller lignende. Hvis HRV falder og er lavere end normalt, når du vågner om morgenen, kan det være en indikation på, at der ikke er balance mellem aktivitet og ressourcer. Et fald i HRV er jo

et tegn på mindsket kapacitet samt restitution og for stor belastning samt sympatikus-overaktivering. Oplever du, at der er et fald i HRV i perioder, hvor du træner mere og/eller har et højt personligt præstationsniveau, kunne det være et tegn på, at du skal skrue ned for træningsintensiteten og/eller -volumen. Prøv så at træne mindre og se, om din HRV forbedres.

- Mål og følg din hvilepuls om morgenen. Hvis den stiger over det normale, er det ofte tegn på, at der er et problem med ressourcer pga. et mismatch mellem belastning, præstation og aktivitet i forhold til hvile og restitution. Oplever du, at din hvilepuls ved opvågning stiger i perioder, hvor du træner mere og/eller har et højt personligt præstationsniveau, kunne det være et tegn på, at du skal skrue ned for træningsintensiteten og/eller -volumen. Prøv i så fald at mindske træningsmængden, og se, om din hvilepuls ved opvågning falder (igen).

Puls- og energisnacks

En snack kan være mad og drikke, men det, du også kan få, er en "energi- og pulssnack" ved at bevæge dig på rette tid og sted. Korte sessioner med bevægelse øger jo blodgennemstrømningen i krop og hjerne, iltningen og oxygeneringen øges, giver en smule sympatikus-aktivering, kan trigge frigivelsen af energidepoter og påvirker neurobiokemien i positiv retning. Så du kan faktisk få nogle "snacks" i løbet af dagen, når du har behov for mere energi. Så frem for at spise noget for at få mere energi, får du energi og depoter, der allerede er til stede i din krop, sat i spil. Helt praktisk er det så enkelt, som at du f.eks. laver et minuts armbøjninger, squats, englehop eller lignende efter behov i løbet af dagen.

Hvis jeg har lange dage, hvor jeg sidder meget ned for at skrive, forske, læse faglitteratur eller lignende, så gør jeg helt praktisk det, at jeg sørger for at tage mig en "energi- og pulssnack" hver time eller hver anden time. Det kan f.eks. være 11 armhævnninger, 22 armbøjninger og 44 benbøjninger, eller det kan være et minut, hvor jeg tager så mange armbøjninger eller benbøjninger som muligt. Eller hvor jeg skyggebokser i et minut. Det gør jeg også på kontoret, f.eks. mellem konsultationer, når jeg har en hel dag med fem konsultationer på 90 minutter mellem kl. 09.00 og 18.00. Så laver jeg armbøjninger, benbøjninger eller lignende i pauserne mellem konsultationerne.

Strategisk udstrækning og afspænding

Meditation og mindfulness samt åndedrætsøvelser er velkendte måder at geare ned på og slappe af med. Derudover kan du også overveje, om udstrækning og afspændingsøvelser er noget for dig. De kan nemlig også virke vis-a-vis at bringe dig i parasympatikus og/eller gøre dig klar til at sove. Prøv at mærke efter, hvor meget mere afslappet du bliver efter noget så simpelt som fem minutters udstrækning, om det er efter træning, i løbet af dagen eller om aftenen, alt efter hvornår du har behov for at geare ned. Hvis du har svært ved at falde i søvn eller blive rolig om aftenen, så prøv at lave helt simple strækøvelser koblet med bevidst vejrtrækning i 5-10 minutter, og se, hvad der så sker. Mit gæt er, at du vil blive dejligt rolig og træt.

UDSTRÆKNING EFTER TRÆNING: SKAL, SKAL IKKE?

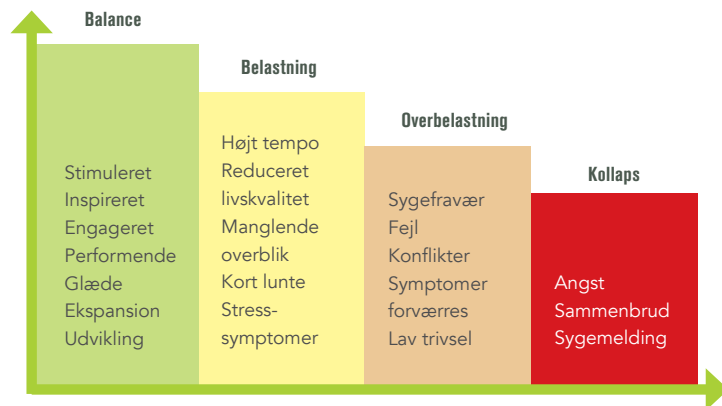
I og med at udstrækning kan virke ret beroligende og afstressende ved at sætte dig i parasympatikus, skal du til tider overveje, om du skal strække ud efter træning eller ej. Hvis du har behov for at være i højt gear, er det måske en bedre idé ikke at strække ud efter træning. Skal du derimod geare ned og være rolig efter træning, så er det en virkelig god idé at strække ud efter træning. Det lyder banalt og er banalt, men mange finder det hamrende effektivt at strække ud eller lade være efter træning, alt efter hvilken tilstand de gerne vil være i efter træning. NB! Hvorvidt udstrækning efter træning betyder noget for dig eller ej i forhold til din fysik, skader og træningsrespons, det er noget helt andet.

MONITERING AF STRESSRESPONS OG RESTITUTION

Balancen mellem stressaktivering og performance kontra hvile og restitution (altså balancen mellem sympatikus og parasympatikus) betyder som sagt rigtig meget, både for at du kan toppræstere – der skal du jo være helt opladet og udhvilet – og for at du kan holde til at toppræstere – der skal jo en passende mængde hvile til, i forhold til hvor meget du er på, og hvor intenst du er på. Og det er også vigtigt at have en god fornemmelse af balancen mellem sympatikus og parasympatikus for at se, om du bruger så meget tid i toppen af performancekurven og/eller sympatikus-aktivering, at det er usund toppræstation på den lange bane. For det går jo ikke an med en grad af toppræstation, der underminerer dig på en lange bane.

Subjektiv vurdering

Du kan altid starte med at få en fornemmelse af, hvordan det står til med balancen mellem stressbelastning og hvile, ved at bruge stresstrappen.



Modellen er tilpasset fra bøgerne Rigtige mænd går også i sort og Stressfri på 12 uger eller mere.

Der får du en subjektiv vurdering, der giver dig et fingerpeg, men den er jo ikke helt præcis. Og husk, at man godt kan blive fartblind, så man ikke selv registrerer, hvor stresset man er. Ydermere kan der være forskel på, hvor stresset man føler sig rent kognitivt og følelsesmæssigt, i forhold til hvordan det ser ud rent biologisk og biokemisk med balancen mellem sympatikus-aktivering og parasympatikus samt med produktionen af kortisol, DHEA og adrenalin.

Det er muligt, at man er ret rolig mentalt og følelsesmæssigt, men håndterer så store mængder stressorer, at der stadigvæk er en enorm biologisk pris, der betales ... selvom man føler sig helt rolig og har kontrol i situationen. NB! Andre kan nogle gange spotte, at man er stresset, selv når man ikke tror det. Så spørg også andre, om de synes, at du er stresset. Og hvis du bliver rasende over, at de siger, du er stresset, når du ikke selv synes det, siger det så noget, du bør forholde dig til?

Blodtryk og puls

Blodtryk og puls er forbundet med stressresponsen. Derfor kan et højt blodtryk og en højere puls godt være indikationer på, at der er sympatikus-overaktivering og manglende aktivering af parasympatikus. Høj puls og/eller højt blodtryk kan selvfølgelig også "blot" være resultatet af, at man er usund eller har en decideret hjerte-kar- og kredsløbssygdom, så det ikke er en indikation på stress som sådan. Men selv i tilfælde af forhøjet puls og/eller blodtryk, hvor årsagen er sygdom og/eller en usund livsstil, så vil det indirekte påvirke balancen mellem sympatikus og parasympatikus. For hvis pulsen er høj, og/eller hvis blodtrykket er højt, så vil det blive registreret som stressorer, hvorefter stressresponsen aktiveres eller vedligeholdes. Husk, at der er ret tæt kommunikation mellem hjertet samt kredsløbet og nervesystemet. Endnu værre hjerteproblemer, f.eks. hjerterytmeforstyrrelser eller "pseudohjerteanfald", hvor der er påvirkning af hjertet, og der opleves symptomer, men hvor der ikke er noget at se, hvis man scanner hjertet eller ser i blodprøver, kan forårsages udelukkende af stress og sympatikus-overbelastning.

Din hvilepuls kan være et godt sted at starte mht. at måle. Hvis du har en god lav hvilepuls, er det ikke blot et tegn på, at dit hjerte og kredsløb højst sandsynligt er sunde og velfungerende – der er også stor sandsynlighed for, at du ikke er stressoverbelastet. Og hvis du måler din hvilepuls, lige når du vågner efter søvn – eller endda mens du sover – kan det også give dig en del viden om, hvorvidt din søvn har været tilstrækkelig og dyb nok i forhold til dit behov for hvile og restitution. Begynder din hvilepuls, mens du sover eller ved opvågning, at stige, er det et tegn på, at der er noget, du skal finde ud, hvad er, og eventuelt gøre noget ved.

HRV

Ændringer i HRV er også en god markør for, om der er nok hvile og ro i forhold til performance og præstation. Hvis din HRV er i den høje ende af skalaen, kan det som sagt være en indikator for, at du får hvilet og restitueret nok, så du ikke er overbelastet, og det kan være et tegn på, at du har masser af overskud til at præstere. Hvis din HRV derimod er i den lave ende af skalaen eller falder i forhold til normen, er det en indikation på, at der er noget, der ikke er, som det skal være. For en reduktion i HRV forekommer jo, når der er stressoverbelastning og/eller utilstrækkelig hvile.