



Låg kunskap om hur alkohol påverkar träning

Alkohol kan påverka träningen, men många svenskar känner inte till detta. En ny Sifo-undersökning om alkohol och träning som utförts på uppdrag av Systembolaget visar att 4 av 10 aldrig valt bort alkohol för att det kan påverka träningen. Majoriteten av svenskarna, 56 procent, vet heller inte om alkohol främst påverkar konditions- eller styrketräning.

Koordinationsförmåga, precision och balans är de träningsfaktorer som påverkas allra mest av alkohol. Ändå tror var fjärde person (25 procent) att alkohol endast påverkar koordinationen i liten eller ingen utsträckning.

25 procent av de som tränar styrka anser att alkohol påverkar dem lite eller inget alls dagen efter. Detta trots att produktionen av tillväxthormoner hämmas starkt av alkohol.

-Undersökningens resultaten visar att många inte känner till vad som händer med träningsresultaten när man dricker alkohol. Därför vill vi dela med oss av kunskap om hur alkohol påverkar olika sorters träning, säger Therese Elmgren, pressansvarig på Systembolaget.

Undersökningen visar också att:

- Kampsportare är mest fåfänga. Det är den grupp där flest anger att de tränar för att få en bättre fysisk form eller för att bli snygga (19 procent).
- De som tränar racketsport är den grupp där flest tränar för att det är roligt (19 procent).

Se bifogad sammanställning för fler resultat från undersökningen.

Idrottsforskare och träningsprofiler ger svar om alkohol och träning på Systembolaget.se:

<http://www.systembolaget.se/om-alkohol/halsa-livsstil/alkohol-och-traning/>

*Undersökningen är genomförd av Sifo på uppdrag av Systembolaget mellan perioden 9-19 september 2016. Webbintervjuer med 3001 personer 18-79 år.

För information kontakta:

Therese Elmgren, pressansvarig Systembolaget, telefon 072-706 83 36, therese.elmgren@systembolaget.se