

# Han hjælper atleter til at komme sovende til toppræstationer

Søvn er »helt afgørende« for vores evne til at præstere fysisk, mener sportsfysiolog Lars Johansen. Han har et nemt greb til, hvordan andre kan forbedre søvnen.



Team Danmark-sportsfysiologen Lars Johansen har ikke sat sit eget vækkeur i »umindelige tider«. Foto: Søren Lorenzen



Anna Sofie Laue  
alau@berlingske.dk

**D**a den 23-årige tenniskomet Jannik Sinner i et interview under Australian Open blev spurgt, hvad han havde gjort for at kunne tilintetgøre sin modspiller i tre korte sæt, fik svaret publikum til at grine.

»Jeg har sovet ti timer i nat«.

Hvad publikum ikke forstod, og hvad flere andre ifølge Lars Johansen heller ikke forstår, er, at Jannik Sinner var gravalvorlig.

Som sportsfysiolog hos Team Danmark har han brugt de seneste 33 år på at optimere danske eliteudøveres sundhed og fysik.

Siden 2012 har han særligt haft fokus på søvnens rolle i at få atleterne i topform - og den er ganske stor, fortæller han.

»Både for eliteatleter og os andre er søvn helt afgørende for at få en hverdag til at fungere.«

Da Berlingske fanger ham, er han netop vendt retur fra en træningslejr i Berlin, hvor han har hjulpet med at optimere de danske VM-kajakroeres søvnmønstre.

Tidligere har han også arbejdet tæt sammen med det danske svømmelandshold.

Lars Johansen har derfor om nogen oplevet, hvordan søvn kan gøre selv de bedste sportsudøvere endnu bedre.

Og det behøver ikke være kompliceret.

Han deler et nemt greb til, hvordan du selv kan tjekke, om du sover nok - samt et tip til, hvordan du selv kan forbedre din søvn.

## Et kognitivt opvaskeprogram

Først skal vi dog have på plads, præcis hvordan søvn har en effekt på vores sportspræstationer.

Ifølge Lars Johansen kan søvnen også sammenlignes med et kognitivt opvaskeprogram.

»Det, der sker er, at hjernen bliver rensed. I vågen tilstand sørger lymfesystemet, blæren og nyrerne for at sortere i de affaldsstoffer, som ophobes i kroppen,« siger han og tilføjer:

»Men de affaldsstoffer, der ophobes i hjernen, dem bliver der kun gjort rent i, når vi sover.«

I løbet af en nat gennemgår søvnen forskellige stadier.

Lidt forenklet deler Lars Johansen søvnen op i to primære faser: Den dybe søvn og REM-søvnen.

»Den første del af natten er typisk den dybe søvn. Det er her, muskler, væv og immunforsvar bliver retableret,« siger han.

Har man for eksempel haft et hårdt træningspas om dagen, er det ifølge Lars Johansen den dybe nats søvn, som genetablerer de systemer, som er blevet belastet.

Længere ud på natten kommer REM-søvnen.

Det er her, vi bearbejder dagens indtryk, og vores kognitive rehabilitering finder sted.

Med andre ord er det også i REM-søvnen, at vi forbedrer vores mentale præstation.

Ifølge Lars Johansen er begge søvnfaser helt afgørende for at kunne opretholde en hverdag, uanset om den indeholder sport eller ej.

Men skal man forbedre sine sportspræstationer, så bliver det svært uden søvn.

## Søvn og sport hænger sammen

I 2019 viste et australsk studie publiceret i det anerkendte videnskabelige tidsskrift Medicine & Science in Sports & Exercise, at der er en sammenhæng mellem et hold veltrænede cykelrytteres præstationsevne og deres søvnmængde.

Forskerne delte cykelrytterne op i to grupper.

Over tre døgn skulle den ene gruppe sove 30 procent mindre end en kontrolgruppe, der havde sovet syv timer. Den anden gruppe skulle sove 30 procent mere.

Efter tre døgn cyklede gruppen, der havde sovet mindst, tre minutter langsommere på en enkeltstart med en fast distance end kontrolgruppen.

Den gruppe, der havde sovet mest, cyklede distancen to minutter hurtigere.

Desuden er risikoen for at blive skadet markant forhøjet, hvis du ikke sover nok, viser et andet studie.

Sammenlignet med en holdkammerat, der sover mere end ni timer om natten, er ens skadesrisiko tre gange større, hvis man kun sover syv timer.

»Man er begyndt at kunne kvantificere den betydning, søvn har for ens træning. Man kan komme sovende til en toppræstation. Og derfor er det også noget, atleter går op i i dag,« siger han og tilføjer:

»Dem, der vinder guld for Danmark, går som regel rigtig meget op i det her.«

Et konkret eksempel er det danske svømmelandshold.

Under OL i Tokyo i 2021 var Lars Johansen med dem for at hjælpe dem til at sove bedre op til og under konkurrencen.

»Vi havde registreret en masse data om deres søvn forud, og så fik de en individuelt tilpasset topmadras med til Tokyo, så de havde et genkendeligt sovemiljø under OL,« siger han.

Netop et genkendeligt sovemiljø er en af de faktorer, der ifølge Lars Johansen er med til at forbedre ens søvnkvalitet.

Af andre faktorer nævner han: At sove i et mørkt og afkølet rum, at undgå elektronik og andre opkvikkende aktiviteter om aftenen - herunder højintens træning, og at begrænse koffeinindtag efter frokost.

Vigtigst af alt er dog rutinen i det, man gør, understreger Team Danmark-sportsfysiologen:

»Hvis man er i tvivl, om man får sovet nok, så vil jeg anbefale, at man interesserer sig for tidspunkterne og regelmæssigheden af ens søvn. Det gør i sig selv, at man kommer til at sove bedre,« siger han og tilføjer:

»Samtidig kan man også sagtens håndtere et par nætters dårlig søvn i perioder. For så er der altid et sundt mønster, man kan vende tilbage til.«

## Drop vækkeuret

Selv har Lars Johansen ikke sat et vækkeur »i umindelige tider«.

Han går i seng klokken 22 hver aften og vågner hver morgen af sig selv omkring klokken 6.30.

»Det lyder for godt til at være sandt. Men sådan er det faktisk. Hvis du går tidligt nok i seng til, at du kan få tilstrækkeligt søvn, så vil du også vågne af dig selv.«

Hans generelle anbefaling til både sportsfolk og andre er derfor:

**1.** At gå i seng på det samme tidspunkt hver aften.

**2.** At lade være med at sætte et vækkeur.

Bliver du nu i tvivl om, hvorvidt du får sovet nok, har Lars Johansen også en nem måde, du kan teste dig selv på.

»Et super godt lavpraktisk check-in, man kan lave, er om formiddagen. Mærk efter, om du er udhvilet og på 100 procent. Hvis du er på arbejde, kan du så løse opgaverne? Det burde du kunne på det her tidspunkt,« siger han.

*Hvad nu hvis man har for vane at sove seks timer natten og synes, det går meget fint?*

»Der vil min påstand være, at det er meget, meget få, der kan klare sig med det. Det, der sker, er, at man bilder sig selv ind, at man kan klare sig,« siger han og tilføjer:

»Men i virkeligheden har man vænnet sig til kun at leve på 80 procent.«