

Kondition

Ett brett begrepp

Kondition är ett ganska brett begrepp. För vissa personer kanske det är att ha ett "allmänt bra flås". För andra kanske det är att klara en viss sträcka på en viss tid eller att orka jobba flera timmar i sträck.

Hög intensitet

Kondition, eller uthållighet som ibland används synonymt, är förmågan att kunna arbeta med hög intensitet under förhållandevis lång tid. De flesta tänker direkt på jobbiga löprundor när de hör ordet "kondition". Så behöver det inte alls vara. Att promenera, gå stavgång och till exempel simma ger dig också en bättre kondition.

Foto: Herik Palm



Aerob och Anaerob

Det finns två typer av uthållighet, den ena där kroppen hela tiden har tillgång till förhållandevis tillräcklig mängd syre kallas för aerob uthållighet, då utför kroppen ett medelhårt arbete under en längre period.

Den andra som kallas för anaerob uthållighet där kroppen belastas tungt samtidigt som den inte får tillräcklig mängd syre, & därför måste ta energi från annat håll. Denna typ av uthållighetsträning brukar ligga på en högre nivå, men under en kortare tidsperiod.

All träning som belastar hjärtat

Konditionsträning kan man förenklat säga är all träning som belastar hjärtat, dvs. träning som höjer pulsen. Cykling, långdistanslöpning, längdskidåkning och orientering är utpräglade konditionsidrotter. Basen av framgång utgörs av god kondition. Marathonlöpare, 400 meterslöpare, eliten i längdskidåkning är alla beroende av en god kondition.

Nyborjare

Som nybörjare bör man träna konditionsträning 2-3 ggr per vecka och minst 30 minuter varje gång. Konditions-

Foto: Kuzzel, flickr creative commons



träning behöver inte ske separat utan kan vävas in i annan träning.

Flera faktorer som har betydelse

Det finns flera faktorer som har betydelse för en persons kondition. Dels har vi medfödda egenskaper, arv. Detta är något vi inte kan påverka. Ålder och kön är också faktorer som har betydelse för vår kondition men som vi inte kan påverka. Det vi kan påverka är dock vårt träningstillstånd, hur och vad vi tränar. Och du, det är aldrig för sent att förbättra sin kondition.

Att bygga upp sin kondition

Löpning är ett väldigt bra sätt att bygga upp sin kondition på. Det spelar ingen roll hur erfaren man är, det går alltid att utöva. En annan fördel med springning är att det är ett väldigt billigt sätt att konditionsträna på. Men man ska dock prioritera ett par bra skor. De nackdelar som finns är att det sliter hårt på knän och fötter av att springa, särskilt om man gör det på hårt underlag som asfalt.

Varför är det bra att träna kondition?

- Hjärtat blir starkare, större slagvolym, dvs. hjärtat kan pumpa ut mera blod vid varje hjärtslag – lägre vilopuls (eftersom kroppens behov av syre i vila är konstant)
- Ökad syreupptagningsförmåga och därmed ökad uthållighet vid tungt arbete.
- Minskad produktion av mjölksyra under arbete.
- Minskar risken för högt blodtryck – vilket är bra då det minskar risken för blodpropp, stroke och hjärtattack
- Blodcirkulationen förbättras i kroppen – skador kan läka snabbare
- Ökar ämnesomsättningen i kroppen
- Immunförsvaret, förbättras av måttlig aktivitet (försämras vid överbelastning)
- Förbättrad syresättning till hjärnan – ökad koncentration
- Skelettet stärks vilket minskar risken för benbrott
- Du får utlopp för stress – blir mindre spänd och irriterad.
- Endorfiner frisätts – Kroppens "må bra" hormon,

kroppens egna morfin, smärtlindrande.

- Styrka ökar i leder och ligament och minskar därför skaderisken
- Är du vältränad är förutsättningarna större att du använder kroppen på ett bra sätt i olika arbetssituationer och du kan därmed motverka belastningsskador.
- Konditionsträning är viktigt i förebyggande syfte. Minskar risken för hjärt-och kärlsjukdomar.

Puls

- Pulsen är ett mått på hur många slag hjärtat slår varje minut.
- Pulsen kan man enkelt mäta genom att känna med två fingrar (inte tummen) antingen på halspulsådern eller insidan av handleden. Räkna antalet pulsslag under 30 sekunder och ta det sedan gånger två
- Pulsen ökar när man anstränger sig eller är stressad, samt om man har ont eller feber.
- Vid konditionsträning används vanligen en pulsklocka med trådlös förbindelse till ett pulsband som är fäst runt bröstet.

Vilopuls

Vilopuls är den puls man brukar ha då man vaknar eller vilat under en längre tid. Enklast är att mäta sin vilopuls på morgonen innan man stiger upp. Räkna antalet pulsslag under 30 sekunder och ta det sedan gånger två.

Vid regelbunden konditionsträning sjunker vilopulsen, och vid utebliven träning ökar vilopulsen. Man kan alltså säga att vilopulsen är ett sätt att mäta hur vältränad man är. Om vilopulsen är högre än normalt brukar det betyda att man har en infektion i kroppen eller att man är övertränad. Gunde Svan hade en vilopuls på 32 slag/minut när han var aktiv idrottare.

Arbetspuls

Arbetspuls är den puls man har vid vardaglig kroppsansträngning. Ligger någonstans emellan vilopuls och maxpuls, vanligen mellan 60 och 100 slag/minut.

Maxpuls är den maximala puls som kan uppnås vid ansträngning. Många träningsprogram utgår från att man ska träna på viss % av sin maxpuls. Det kan därför vara

bra att ha koll på vilken maxpuls man har. En ungefärlig maxpuls får man fram genom att ta $220 - \text{sin ålder}$. Maxpulsen sjunker i regel med stigande ålder. För en vältränad person sjunker maxpulsen långsammare än hos en otränad person.

Maxpulstest

Maxpulstest – maxpulstest är svårt att göra på egen hand. För att testa sig själv krävs en pulsklocka eller exempelvis en konditionscykel med pulsmätare. Först värmer man upp ordentligt och sedan ökar man intensiteten stegvis varje minut tills man känner att man närmar sig sin maxprestation, då ska man spurta, gärna i svagt motlut, till dess att man känner sig totalt utmattad. När man slutar läser man av pulsmätaren. Det är väldigt viktigt att man är helt frisk när man utför ett maxpulstest eftersom testet är extremt påfrestande för kroppen.

Pulsträning

Pulsträning – innebär att man använder pulsen som referens vid sin konditionsträning. Det kan innebära att man ska hålla sig inom ett visst pulsintervall under en

maxpulsen räknar du genom att ta
 $220 - \text{din ålder}$.

Foto: Blondinrikard Fröberg Half past five, flickr



viss tid. För mest effektiv konditionsträning ska man hålla sig mellan 85-95% av sin maxpuls. Vid en puls över 80% av sin maxpuls produceras mer "Mjölksyra" mjölksyra än kroppen kan omsätta. Det betyder att man bara kan hålla den intensiteten under en viss tid.

Träningslära

Det kan underlätta att träna om man har mål att uppnå. Till exempel att jag ska klara att springa i 20 minuter utan att vila. När man uppnått sitt mål ökar man på. I början när man kommer igång med sin träning brukar man oftast få snabba resultat, vilket är kanonkul!

Man kan aldrig jämföra sig själv med någon annan. Bara för att två personer tränar precis lika kommer det inte att betyda att de får samma resultat med sin träning. Faktorer som ålder, kön, tidigare träningserfarenheter, kost, sömn och stress kommer påverka hur träningen går.

Foto: Apoteket hjärtat



Grunden för all träning

Grunden för all träning är att kroppen har en fantastisk förmåga att anpassa sig. Träningsvärken efter de första rundorna innebär en viss nedbrytning och slitage, men samtidigt startar en omedelbar uppbyggnadsprocess. Kroppen försöker anpassa sig till de nya krav som ställs. För att nå ytterligare förbättringar måste träningsmängd (volym) eller intensitet öka. Detta gäller både nybörjare, motionärer och elit. Varierad träning är därför viktigt.

Viktigt vid träning

Vid träning är det viktigt att kroppen också får vila och möjlighet att fylla på med energi och vätska. Att äta bra mat är viktigt för att få ut bästa möjliga av sin träning och för att kroppen bättre ska återhämta sig efter träning. Lyssna på din kropp och ta det lugnare om du är trött och hängig. Motionera aldrig med halsont, feber eller infektion i kroppen.

Ge kroppen tid

Utgå från din egen träningsgrad när du motionerar och ge kroppen tid att vänja sig vid den nya aktiviteten och belastningen. Öka mängden motion successivt när det känns bra. Det är bättre att ta det lite lugnt i början, så att kroppen hinner med. All rörelse och motion som du utför, är bättre än ingen alls. När det känns bra under motionspasset ökar lusten att motionera mera. Så ta det lugnt och njut av varje pass.

Träningsformer

Vi har alla olika målsättning med träningen. Många vill motionera för att förbättra hälsan. Andra har mer tävlingsinriktade motiv. Sätt upp egna mål och delmål vart du vill komma med din träning. Det kan vara viktigt för att hålla motivationen att träna uppe.

Uppvärmning

- Uppvärmning varierar mycket inom olika idrotter.
- Syftet är att jobba igenom hela kroppen för att förbereda kroppen för kommande hårdare ansträngningar.
- En bra uppvärmning har både prestationshöjande och skadeförebyggande effekt - risken för streckning,

stukning eller liknande minskar. Man kan börja med huvudaktivitet direkt om man börjar i lugnt tempo och sedan successivt ökar.

- Uppvärmningen bör hålla på minst 10 minuter.
- Blodgenomströmningen ökar i de arbetande musklerna vilket gör att muskeltemperaturen ökar. Ökad temperatur gör att syre avges lättare, att energiomställning och nervimpulser sker snabbare. Gör även att vi snabbare kan korrigera för felsteg, snubblingar osv. Ett exempel är när du vaknar på morgonen, du är då inte uppvärmd och dina rörelser och reaktioner går då långsammare.
- Bättre förbränning - mindre risk för mjölksyra.
- Viktigt att stora muskelgrupper aktiveras för att kunna öka kroppstemperaturen, ex jogging, gång.
- Du blir mjukare - muskler och leder tål mer.
- Du blir psykiskt förberedd för huvudaktiviteten. Mer koncentrerad och motiverad.

Distansträning

Syftet med distansträning är att anpassa kroppen till långvarigt arbete, dvs förbättra uthålligheten. (I de flesta idrotter betyder detta en träningstid på 2-4 timmar i förhållandevis lågt tempo.)

- Distansträning består alltså av löpning i relativt lugnt tempo där du ligger på mellan 70 och 80 % av din maxpuls.
- Är du en ovan löpare är ett gott råd att du ska springa i "prattempo". Det ska kännas behagligt och du ska kunna småprata med kompiserna.
- Som nybörjare bör du hålla på minst 30 minuter för att få någon större effekt.
- Med distansträning förbättrar du din uthållighet och kan därför hålla på längre.
- Vid långa turer är belastningen på kroppen lägre (jämför med intervallträning) och skaderisken minskar därför.
- Träningen känns (i alla fall efter ett tag) lätt och positiv och fungerar därför avstressande.



Foto: Mats Adamczak, uppvärmning, flickr

Intervallträning

Enkelt sagt går intervallträning till så att du springer lite snabbare ett tag för att sedan jogga lugnt, för att sedan springa snabbt igen. Om du vill öka din snabbhet och uthållighet måste du också påfresta kroppen mycket mer. Då är intervallträning bra. Intervallträning är mer ansträngande än distansträning men också ett mycket effektivt sätt att förbättra sin kondition på. Alltså du delar upp träningspasset i korta perioder där du kör stenhårt, varvat med perioder där du istället drar ner intensiteten rejält och återhämtar dig så du är redo för nästa hårda intervall. Istället för tid kan man också använda sig av en viss sträcka som "intervallmätare". Längden på intervallerna varierar, du kan köra både korta och längre intervaller.

- Värm upp ordentligt. Intervallträning är mycket påfrestande för kroppen och du behöver därför vara ordentligt uppvärmd innan för att undvika skador och få ut bästa möjliga av din träning.
- Pauserna bör inte vara längre än själva tempohöjningen. Detta för att pulsen inte ska sjunka för mycket.
- Håll inte högre tempo än att du orkar hålla samma tempo i alla intervaller.
- Intervallträningen gör träningen omväxlande och utmanande. Kan vara lättare hålla motivationen uppe då än vid distansträning som kan bli rätt långtråkigt.
- Din förmåga att pressa dig själv förbättras och därmed blir du snabbare och starkare.
- Träna inte mer än 1-2 intervallpass i veckan.

Fartlek - variant av intervallträning

Fartlek är en variant av intervallträning där du låter den egna lusten bestämma tempo och längd på fartökningarna. Det är när man helt enkelt leker med farten under ett träningspass. Man ökar farten, minskar den osv. Testa i terräng och låt kuperingen bestämma pulsökningen. Ett exempel är att använda lyktstolpar då du kanske springer 2 lyktstolpar och går 1.

Backträning är även det en typ av intervallträning. Hitta en backe, 100-200meter lång och spring i god fart uppför. Gå sakta nedför och upprepa proceduren. Börja försiktigt med 4-6 upprepningar. Träna backträning max en gång i veckan.

Nedvarvning

- Utan nedvarvning sker återhämtningen betydligt långsammare. Kroppen måste ges möjlighet att svalna. Mjölksyra och andra slaggprodukter transporteras bort fortare vid lätt aktivitet. Musklerna återhämtar sig snabbare.
- Nedvarvningen bör omfatta de sista 5-10 minuterna
- Sista intrycket från träningen bör vara positivt.

Återhämtning

Återhämtning är inte bara att låta kroppen vila, utan också att tillföra den rätt ny energi så att den klarar av den förlusten den har fått av energi. Det man ska tänka på är att man äter något energirikt efter varje träningspass. Det går bra med både en sportdryck, frukt eller en Snickers som energitillskott. Tänk också på att kroppens muskler måste få lugna ner sig efter ett träningspass. Det är väldigt bra om man går lugnt i tio minuter efter varje konditionspass. Då hinner kroppens muskler bli av med alla slaggprodukter som bildas samt återfå sin normala temperatur.