

Konditionsträning

Vad är kondition?

Konditionsträning är fysisk aktivitet som tränar syreupptagningsförmågan i kroppen: hjärta och lungor, blodomlopp och muskler. Det vill säga kroppens förmåga att hämta in, transportera och använda syre till muskelarbete. Målsättning med konditionsträning är att bibehålla eller förbättra dessa funktioner.

Varför ska vi träna kondition?

En bra kondition förbättrar din fysiska och psykiska hälsa, minskar risken att utveckla sjukdomstillstånd och ökar chansen till ett långt liv. En bra kondition förbättrar också möjligheten till återhämtning om du blir sjuk.

Vilka effekter får vi av konditionsträning?

För att få effekter på de syretransporterande organen; hjärta, lungor och blodomlopp krävs en aktivitet som får i gång kroppens stora muskelgrupper och att den utförs på en tillräckligt hög nivå. Tex cykling som ger märkbar till markant ökning av puls och andning.

För att få effekter i muskulaturen behöver ansträngningen inte vara lika intensiv men aktiviteten behöver utföras under längre tid. Vid sjukdomar som begränsar förmågan till pulsökning är det smart att träna musklerna mer så att vi ute i kroppen blir bättre på att ta upp och använda det syre som vi andas in. Då blir vi mer uthålliga i vardagliga aktiviteter.

Konditionsträning ger snabba hälsoeffekter. Upplevelsen av att du orkar mer under träning kommer redan efter några dagar av konditionsträning. För långvariga medicinska effekter krävs att konditionsträningen sker regelbundet, i tillräcklig dos under en längre period.

Hur ska vi träna kondition?

Rekommendationen för hälsofrämjande fysisk aktivitet för vuxna och äldre innebär att varje vecka utföra minst 150–300 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (vardagsmotion) till exempel 5 raska promenader. Eller träna 75–150 minuter på kraftigt ansträngande nivå, till exempel löpning/stavgång eller gymna 2-3 gånger per vecka. Hälsoeffekterna ökar i relation med antal aktivitetsminuter.

För att få konditionseffekt behöver kroppen belastas på en tillräckligt hög nivå, cirka 60 % av maxpuls och upplevas som minst något ansträngande. Otränade personer kan få konditionseffekt vid lägre belastningsnivåer medan riktigt vältränade kan behöva belastas mycket mer.

Hälsoeffekter av konditionsträning – vad händer i kroppen?

