



# Din kondition är viktig!

## Vad är konditionsträning?

Konditionsträning är fysisk aktivitet som tränar syreupptagningsförmågan i kroppen:

1. hjärta och lungor
2. blodomlopp
3. 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 jag träna min kondition?

En bra kondition förbättrar din fysiska och psykiska hälsa och ökar chansen till ett långt liv. Det minskar även risken att utveckla ett flertal sjukdomstillstånd som till exempel högt blodtryck och diabetes typ 2. En bra kondition förbättrar möjligheten till återhämtning om du blir sjuk.

## Vilka effekter får jag av konditionsträning?

För att få effekter på de syretransporterande organen; hjärta, lungor och blodomlopp krävs att kroppens stora muskelgrupper (till exempel benmuskler) är aktiverade och att den fysiska aktiviteten utförs på en tillräckligt hög nivå, till exempel 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 klokt att träna muskelstärkande övningar så att musklerna 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 (2–3 månader).

## Vad händer i kroppen vid konditionsträning?

- Stärker hjärtats funktion och kapacitet, kan sänka blodtryck och stabilisera blodsockernivåerna i kroppen.
- Minskar stress och depressionssymtom och förbättrar hjärnans funktioner som till exempel koncentration och minne.
- Förbättrar kroppens förmåga att använda fett som energikälla vilket leder till lägre nivåer av blodfetter och en kroppsvikt i balans.

## Hur ska jag träna min kondition?

Rekommendationen för hälsofrämjande fysisk aktivitet för vuxna och äldre innebär att varje vecka utföra minst 150–300 minuter något ansträngande fysisk aktivitet till exempel 5 raska promenader. Eller träna 75–150 minuter på mer ansträngande nivå, till exempel löpning/stavgång eller gympa 2–3 gånger per vecka.

### Din upplevda ansträngning

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8
- 9 Mycket lätt
- 10
- 11 Lätt
- 12
- 13 Något ansträngande
- 14
- 15 Ansträngande
- 16
- 17 Mycket ansträngande
- 18
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximal ansträngning

#### Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

För att få konditionseffekt behöver kroppen belastas på en tillräckligt hög nivå, cirka 60 % av maxpuls och upplevas som minst något ansträngande (Borg 12–13).

Otränade personer kan få konditionseffekt vid lägre belastningsnivåer medan riktigt vältränade kan behöva belasta sig mer. Du kan skatta din upplevda ansträngning med Borg-RPE skala.

Konditionsträning kan utföras på olika sätt:

Kontinuerligt upplägg betyder att du håller ett jämnt tempo eller ligger på ungefär samma ansträngnings-nivå under hela passet. Kan även kallas distansträning.

Intervallupplägg betyder att du varvar ansträngande perioder med lägre ansträngningsperioder under passet. Detta minskar koncentrationen av mjölksyra\*. Träning på högre intensitet ger större träningseffekt på hjärta, lungor och blodomlopp.

\*Mjölksyra är en slaggprodukt i muskeln som produceras vid hårdare fysiskt arbete och som ökar vid högre intensitet. Genom att växla mellan högre och lägre intensitet kan mjölksyran "sköljas bort" under de lägre intervallen och du klarar fler minuter på hög intensitet.

## Kom ihåg!

Träna inte om du har en pågående infektion. Starta och avsluta alltid träningen på lätt nivå för att kroppen i början av passet ska hinna att förbereda sig för hårdare arbete och i slutet av passet successivt komma ner i puls och möjliggöra återhämtning.

Varje aktivitetsminut som ökar pulsen ger konditionseffekt. Kanske passar fler men kortare pass under dagen din livssituation och hälsa bättre?

Kondition är en färskvara, det vill säga du behöver underhålla den genom att fortsätta att träna regelbundet.

## Hur kan jag utvärdera min kondition?

Det finns olika test som mäter effekten av din konditionsträning. Du kan själv mäta om konditionen har förbättrats genom att ta vilopuls (på morgonen innan uppstigning), ta tiden för en viss promenadsträcka eller löprunda eller skatta ansträngningsnivå vid en viss aktivitet. Efter en träningsperiod på 2–3 månader kommer du troligtvis att märka att din vilopuls har sjunkit (kvitto på att hjärtat kan pumpa ut mer blod för varje hjärtslag) och att du går eller springer på snabbare tid och inte blir lika ansträngd.

Rörelseguiden innehåller tips, inspiration, information och träningsprogram. Kika in på: [vregion.se/rorelseguiden](http://vregion.se/rorelseguiden)