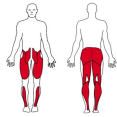
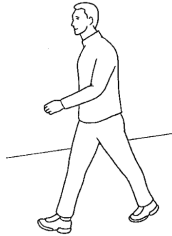


© www.ExorLive.com

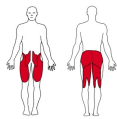
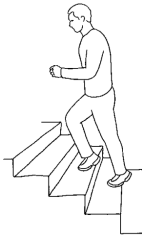
Här är två tester för att utvärdera din kondition, som även kan fungera som träning. Skriv ner dina resultat och testa igen efter en träningsperiod för att följa din utveckling. Lycka till!



## Promenera/jogga

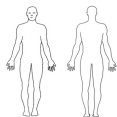
Välj en sträcka.

- Ta tiden på din promenad/joggingrunda.
- Skatta din ansträngning: lite/mellan/mycket?
- Hur många vilopauser behövde du ta?



## Gå i trappor

- Hur många trappsteg/våningar kan du gå?
- Skatta din ansträngning: lite/mellan/mycket?
- Hur många vilopauser behövde du ta?



## Kondition

### Varför träna kondition?

Kondition är viktig för vår hälsa och funktion. En god kondition ökar ork och energi, gör vardagliga aktiviteter lättare och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Konditionen kan förbättras genom träning, oavsett ålder.

### Hur påverkar ålder och inaktivitet konditionen?

Konditionen minskar med åldern och inaktivitet. Regelbunden träning motverkar detta och hjälper till att bevara eller förbättra konditionen, även vid sjukdom eller skada.

### Hur tränar man kondition?

Alla vuxna bör träna kondition genom pulshöjande aktivitet (till exempel rask promenad) minst 150 minuter per vecka. Träningen ska vara utmanande men anpassas efter din nivå, och intensiteten bör ökas gradvis.

### Tips!

Intervallträning är effektivt – växla tempo under promenader eller välj en backig sträcka. Stora armrörelser, stavar eller joggning kan ytterligare öka energiomsättningen.

