



Konditionsträning

Vad är konditionsträning?

Konditionsträning är fysisk aktivitet som är bra för hjärta, lungor, blodomlopp och muskler. Du tränar kroppens förmåga att hämta in, transportera och använda syre till muskelarbete.

Varför ska jag träna kondition?

En bra kondition förbättrar din hälsa och gör vardagslivet lättare eftersom du inte behöver använda så stor del av din kapacitet för att utföra olika sysslor. Den minskar också risken för sjukdomar och förbättrar återhämtningen om du blir sjuk. Det ökar chanserna till ett långt och friskt liv.

Hur tränar jag kondition?

Rör på hela kroppen - exempelvis ta en rask promenad, cykla eller dansa. Gör det på en sådan nivå att du andas snabbare och att din puls går upp. Detta kallas måttlig ansträngningsnivå. Om du är van vid träning kan du hålla en högre ansträngningsnivå och ytterligare förbättra din kondition och hälsa.

Du kan hålla en jämn takt och ansträngningsnivå under hela passet, eller göra intervallträning där du växlar mellan hög och måttlig ansträngning - båda sätten är bra och kompletterar varandra!

Vuxna rekommenderas att varje vecka utföra minst 150 minuter fysisk aktivitet på måttligt ansträngande nivå, till exempel 30 minuters rask promenad 5 gånger i veckan. Alternativt kan du träna minst 75 minuter på

ansträngande nivå, till exempel löpning, stavgång eller gympa fördelat på 2-3 gånger per vecka.

Börja med en nivå som känns rimlig för dig. Kroppen kommer gradvis att anpassa sig och när du är redo kan du öka i tid eller ansträngningsgrad.

Vilka effekter får jag av konditionsträning?

Här är några exempel:

- Minskar stress och oro
- Ökar ämnesomsättning
- Förbättrar lungfunktion
- Förbättrar minne och koncentration
- Förbättrar sömn
- Bli piggare och gladare
- Stärker hjärta och ger mer ork
- Ökar kreativiteten
- Stärker skelett/leder/senor
- Stabiliserar blodsocker
- Sänker blodtrycket
- Starkare muskler
- Ökar tilltro till din förmåga att vara fysisk aktiv
- Kunna fortsätta med aktiviteter du tycker om
- Stärker immunförsvaret

På Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter:

<https://www.vgregion.se/rorelseguiden>