## Konditionsträning

### Vad händer i kroppen?

Konditionsträning har framför allt två effekter på kroppen:

1. **Syreupptagningsförmågan blir bättre**: Kroppens förmåga att ta emot och transportera syre till muskulaturen kallas för syreupptagningsförmåga. Detta görs via blodet och det är mer specifikt hjärt- och kärlsystemet som tränas.
2. **Hjärtats slagvolym ökar**: Kroppens starkaste muskel, hjärtat, tränas och blir större. Slagvolymen ökar, vilket innebär att hjärtat kan pumpa ut mer blod för varje slag. Detta gör att hjärtat inte behöver slå lika fort för att pumpa ut en given mängd blod. Dess frekvens (pulsen) minskar alltså i takt med att slagvolymen ökar. Aktiviteter som tidigare har varit jobbiga att utföra blir mindre krävande om konditionen förbättras, vilket beror på att hjärtat inte behöver slå lika snabbt som innan.

### Puls

Hjärtats frekvens kallas i dagligt tal för puls. I vardagen har man normalt en puls på mellan 60-80 slag/minut. Det man kallar för **vilopuls** mäts helst på morgonen eller efter att man har legat ner i minst 10 minuter. Vilopulsen brukar ligga på ca 50-70 slag/minut och sjunker i takt med att konditionen förbättras. Detta på grund av att hjärtats slagvolym ökar (se ovan). En vältränad person har alltså en lägre vilopuls än en person som inte har det. Gunde Svan sägs ha haft 28 i vilopuls när han var som bäst tränad under sin karriär! En hastigt förhöjd vilopuls (ex. från 50 till 60 på bara några dagar) kan vara en indikator på att kroppen håller på att få en infektion.

**Maxpuls** innebär det maximala antal slag som hjärtat kan slå under en minut. Maxpulsen är individuell och har ingenting att göra med hur bra eller dålig personens kondition är. Man brukar säga att maxpulsen är 220 minus individens ålder, men det kan vara missvisande. För att veta exakt så måste ett maxpulstest utföras. Det som är bra med att känna till sin maxpuls är att man kan lägga upp träningen utifrån den. Träningens effekter är nämligen beroende av vilken procent av maxpulsen (vilken ansträngningsnivå) som man arbetar på. **Se bilden med pulszoner.**