## Konditionsträning

### Vad händer i kroppen?

Konditionsträning har framför allt två effekter för kroppen:

1. **Syreupptagningsförmågan blir bättre**: Kroppens förmåga att ta emot och transportera syre till musklerna 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.

**Ansträngningsnivåer**:

* **Pulszon 4-5 - Högintensiv nivå:** Exempelvis intervallträning eller idrotter som sker i intervallform (ishockey m.fl.). 85-100% av maxpulsen, vilket innebär att man drar på sig mjölksyra. Träning på den här nivån gör att man bibehåller eller förbättrar konditionen och påverkar syreupptagningsförmågan, vilket gynnar återhämtning av kroppen. Högintensiv träning leder också till en högre fettförbränning under timmarna efter passet.
* **Pulszon 3 - Medelintensiv nivå**: Exempelvis några kilometers löpning, bollspelsaktiviteter, skidåkning etc. 70-85% av maxpulsen, vilket kan innebära viss mjölksyra. Träning på denna nivå **ger bäst effekter** **vad gäller** **utökad slagvolym** **och förbättrad syreupptagning.**
* **Pulszon 1-2 Lågintensiv nivå**: Exempelvis rask promenad, löpning/cykling/simning över längre distanser. 50-70% av maxpulsen. Effekter på slagvolym och syreupptagning, men även särskilt effektivt för fettförbränning. Här förbrukas dock färre kalorier än under de ovan nämnda ansträngningsnivåerna.

### Att komma ihåg om konditionsträning

• Om man exempelvis löper tre gånger i veckan, löp då varannan dag och vila dagarna däremellan. Om du inte kan hålla dig ifrån att träna under vilodagarna så bör du utföra en träningsform som aktiverar andra muskler. Se även till att hoppa över träningen i emellanåt för att få bättre återhämtning, känn efter hur kroppen känns.

• Det är viktigt att man inte arbetar med korta lågintensiva pass om man vill uppnå en bättre kondition. Med andra ord: **träna** **antingen lågintensivt och länge, eller hårt och högintensiv**. Det bästa är dock att blanda de olika träningsformerna.

• Obs! var inte rädd för att ta ut dig vid högintensiv träning, det är en del av träningen och man mår väldigt bra efteråt.

• Vi högintensivträning så förbränns en större mängd kolhydrater i kroppen än vid lågintensivträning. Därför är det extra viktigt att man fyller på med kolhydrater efter att man tränat så att kroppen åter får energi. Det här är särskilt viktigt efter längre träning.

Träna regelbundet - kondition är en färskvara. Det finns inga genvägar till en uthålligare kropp. Träna aldrig när du är kraftigt förkyld, har feber eller infektion i kroppen. Du blir bra på det du tränar. Du kan exempelvis träna cykling, längdskidåkning eller innebandy för att förbättra din kondition, men vill du bli riktigt bra på löpning måste du också träna löpning för att få in ett bra löpsteg och vanan att hålla på en längre tid.

