

Träning - kondition



God kondition är en av grundstenarna för att vi ska må bra. Med en god kondition har du kraft och energi även efter arbets- eller skoldagen att ägna dig åt aktiviteter som gör dig glad och lycklig. Om konditionen inte är så bra är det lätt att bara hamna framför teven eller datorn.

En fascinerande sak med konditionsträning är upplevelsen av att den ger betydligt mycket mer energi än vad den tar. Om du varit ute och rört dig (och inte kört något maxpass) känner du dig säkert piggare när du kommer tillbaka än när du gav dig ut.

En annan fantastisk sak med konditionsträning är tillgängligheten, öppna din dörr så kan du sätta igång. Du behöver inte lägga någon tid på att ta dig till träningen utan du kan köra från första sekunden. Väljer du att springa eller gå så är det en otroligt billig sysselsättning, ett par bra skor är allt som behövs i utrustning.

Även om du tränar styrketräning så har du nytta av att ha en bra kondition då det har så många goda effekter också för din styrketräning. För med en god kondition kommer du att få mer effekt även av ett styrkepass, du återhämtar dig snabbare och kan därmed köra passen tätare. Förutom glädjen över att känna att du har kraft över till ditt privata och sociala liv klarar du även av stress bättre.

Hitta rätt konditionsform

Det är viktigt att du kör din konditionsform kontinuerligt, minst ett par gånger i veckan. Det underlättar då om du hittar en aktivitet som passar dig så även rörelseglädje blir en del i din konditionsträning. Exempel på bra konditionsformer är rask gång, stavgång, löpning, cykling, simning, åka skidor, hoppa studsmatta och åka inlines.

För att träna din kondition effektivt behöver du under träningen få en pulsökning som är större än den vid en vanlig promenad. För att du ska få bra effekt av din konditionsträning ska aktiviteten kännas lite ansträngande.

Känns träningen mycket ansträngande varje gång du tränar så dra ner på tempot eller byt till en annan motionsform som inte känns så krävande, annars är risken stor att du inte orkar fortsätta regelbundet med konditionsträningen.



Varför konditionsträning är så viktig

Du kommer att träna upp din viktigaste muskel – hjärtat. Ett starkt hjärta ger dig bland mycket annat dessa två stora fördelar:

1. I vila kommer ditt hjärta att slå färre slag. Vältränade människor har en låg vilopuls vilket ger hjärtat en lugn arbetstakt som inte sliter ut det i förtid.

2. När du anstränger dig så kan hjärtat både pumpa kraftigare och fortare. Det gör att musklerna som behöver syret i blodet kan utföra sitt arbete på ett mycket effektivare sätt.

Detta är en del i syretransportkedjan. Denna kedja består av diafragman (andningsmuskeln) som med hjälp av lungorna tar in syret, blodet som transporterar syret, hjärtat som trycker runt blodet i din kropp och musklerna som utför arbetet. Det finns bara två muskler som vi inte kan leva utan och det är hjärtat och diafragman.

Det är därför det är så viktigt att du får en pulsökning när du tränar din kondition, så att hjärtat får träning och blir starkare. Allt eftersom du tränar upp din kondition behöver hjärtat arbeta mindre vid samma belastning. Är du otränad och springer med en hastighet av sex minuter per kilometer kommer du kanske att ligga på 85-95 procent av din maxpuls, medan den som är vältränad kanske bara ligger på 60 procent.

Om du inte tränat på länge kan jag glädja dig med att du gör fantastiska förbättringar i samband med de första träningspassen. Tänk bara på att börja lugnt eftersom du inte kommer att ha någon glädje av att ligga nära maxpuls när du sätter igång och börjar träna. Se till att du rör dig så fort att du ligger någonstans från lite ansträngning till medelansträngning.

6 km ljudbok, arkitekturrunda, vårspaning, ...

För att göra dina konditionspass roligare kan du kombinera de med något som glädjer dig. Om du gillar att lyssna på ljudböcker är det bara att ladda mp3-spelaren och ge dig ut och spring ett kapitel. Om du är intresserad av arkitektur spring/cykla/stavgå i ett område med intressant arkitektur. Tycker du om att skriva, ta då ett block och gå eller cykla till olika platser och skriv en dikt om varje plats där du stannar. Bestäm att du ska skriva 10 dikter innan du avslutar ditt pass. Det är bara fantasin som sätter gränser för hur du kan kombinera ditt motionspass.

Håll dig frisk, öka måttligt

Oavsett om du är tränad eller inte så tar det tid för kroppen att anpassa sig till större förändringar i din träning. Konditionen förbättras mycket snabbare än vad leder och ligament anpassar sig till en ökning i träningsmängd. En riktlinje är att öka 10% per vecka. Vältränade personer klarar ofta lite mera men det viktigaste är att lyssna på kroppen.

Är kroppen sliten, vila de trötta musklerna och gör någonting annat.



Musklerna återhämtar sig bättre av aktiv vila då aktivitet ökar blodcirkulationen. Därmed forslas slaggprodukterna bort snabbare samtidigt som nya byggstenar till musklerna transporteras fram. Om du exempelvis har sprungit och är sliten i benen så kan aktiv vila för benen vara att cykla eller simma.

Lär av eliten

Många elitidrottare i konditionsidrotter har ett träningsupplägg som ser ut ungefär så här:

- 10 procent av träningen är högintensiv
- 30 procent av träningen är medelintensiv
- 60 procent av träningen är lågintensiv

Många av oss motionärer har dålig variation på vår träning och kör de flesta av våra pass någonstans mellan medel- och högintensiv. En duktig tränare uttryckte det så här: Motionärer springer för snabbt när de ska springa långsamt och för långsamt när de ska springa snabbt.

Du kanske resonerar som jag gjorde för några år sedan. Har jag begränsat med tid är det bäst att utnyttja tiden på bästa sätt = springa snabbt och tufft. Problemet med den inställningen är att den sliter mycket på både psyke och kropp. Fördelen med lågintensiv träningen är att den stärker ligament och muskler samtidigt som den bygger upp en fantastisk grund för din hög- och medelintensiva träning. Jag hörde om en europamästare på 10.000 meter som i sin lågintensiva träning var noga med att aldrig springa snabbare än 5 minuter per kilometer trots att han i tävlingsfart sprang under 3.

För en vanlig motionär som inte kör så många träningspass per vecka så kan uppdelningen istället vara ett högintensivt pass, ett medelintensivt pass och två lågintensiva pass. En enkel kontroll av om din träning är lågintensiv är om du kan prata relativt obehindrat samtidigt som du springer. En mer avancerad och exakt metod är att använda en pulsklocka.

Variation för utveckling

Varierar du inte din träning när du efter ett tag en nivå där du inte längre utvecklas. Använd din fantasi för att variera din träning. Om du till exempel cyklar så kan du ställa dig upp och cykla under 10 minuter eller utnyttja växlarna genom antingen cykla på lättare eller tyngre växlar än du normalt gör på en viss sträcka. Nedan följer exempel lite andra exempel på hur du kan variera din träning.

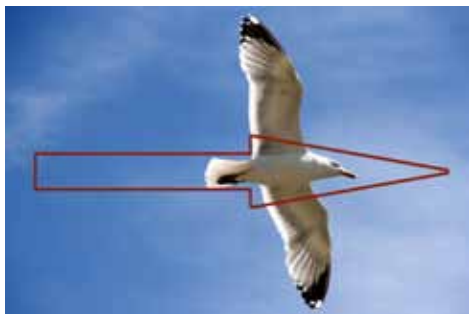
Testa nya idrotter – Med jämna mellanrum så kommer erbjudande om att prova på nya sporter eller att gå korta introduktionskurser. Öppna sinnet och testa, varje idrott belastar musklerna lite annorlunda vilket ger dig bra allroundträning. Du kommer också lära dig en massa nya övningar som du har nytta av även om du inte fortsätter med just den idrotten.

Tävla mot världsrekordet – En kul ochenkel sak för att finna motivation i din träning är att tävla mot världsrekordet. Välj



exempelvis världsrekordet på 5 000 meter som när detta skrivs är lite drygt 14 minuter (14.11.15) för kvinnor och 12.36.35 för män. Se hur långt du hinner springa på samma tid.

Bli inte deppig om du inte ens kommer halva distansen, utan se det över längre tid och märk hur du kommer närmare och närmare världsrekordet. Du utvecklas mycket snabbare än vad världsrekordet minskas. Skulle ett nytt världsrekord komma kan det med optimala förutsättningar bara minskas med någon sekund, medan du lätt kommer att hinna längre och längre på samma tid.



Fågelvägen – Är ett suveränt sätt att få spontanitet i valet av löprunda. När du närmar dig ett vägskäl så tittar du upp efter en fågel, flyger den första fågel du ser åt vänster tar du också till vänster, flyger den till höger så tar du också till höger.

Förutom spontaniteten så har detta sätt en annan fördel. När du får upp blicken brukar även bröst och höft sträckas upp och du får då en bättre löpteknik än om huvudet tittar ner och böjer övre delen av ryggen.

Konditionsbingo – För mer spontanitet i din träning kan du köra en motionsbingo. Skapa en enkel bingobricka med 3x3 rutor. Rutororna fylls med sådant som du kan se när du är ute och rör på dig: barn som spelar boll, någon som arbetar i trädgården, en katt, en cabriolet, en rullskidåkare, med mera. Sedan utför du din aktivitet tills du har fått bingo och sett allt i en rad eller kolumn. För att inte vara ute hela dagen om du exempelvis inte ser någon katt kan du bestämma att du maximalt är ute en timma.

Pricka tiden – Om du ofta känner att varje träningspass blir som ett tävlingspass mot dig själv så blir detta ofta mentalt jobbigt och dessutom blir inte träningen så lustfylld. Om du håller på med någon konditionsform som gång, stavgång, löpning, cykling, inlines eller liknande kan du testa ”pricka tiden” metoden. Den går ut på att du väljer en runda som du kan köra minst två varv på. Du börjar med ett första varv i ett behagligt tempo, när du tagit dig runt ett varv så gäller det för dig att under andra varvet hålla samma tempo så att tiden på de två varven blir så lika som möjligt.

Det som är bra med denna träningsform är att du slipper pressen att öka tempot samt att det ger dig en bra känsla av vilken intensitet som krävs för att hålla ett tempo. Att använda pulsklockor och liknande som indikerar om du springer för fort eller långsamt är i detta fall fusk, det är kroppen du ska lyssna på och inte något teknisk hjälpmedel. Klockan har du bara till för att kontrollera sluttiden på varven.

3 enkla tekniktips

All träning blir både effektivare och roligare om du har rätt teknik. Tre vanliga fel vid cykling, löpning och stavgång är följande:

Cykling: För låg sadelhöjd, vilket innebär att du tappar kraft eftersom benen inte kan sträckas ut.

Löpning: Skjuter inte fram höften tillräckligt, vilket gör att hälen träffar marken först och stoppar upp rörelsen. Dessutom ökar det risken för skador på dina knän.

Stavgång: För långa stavar, vilket gör att dina armar hamnar för högt upp och får svårt att få kraften framåt. Runt 90 grader i armbågsleden är en bra längd.

