**Kondition**

**- Individens förmåga att ta upp syre**

När du har god uthållighet kan du utföra hårt arbete under en längre tid och får på så sätt bättre kondition och presterar bättre. Det är viktigt att du konditionstränar regelbundet eftersom uthållighet är en färskvara som inte kan lagras i kroppen utan måste underhållas med träning.

Det är syreupptagningsförmågan som är viktigast när du tränar för att få bra hälsa. Om du har en god syreupptagningsförmåga, klarar musklerna att arbeta en längre tid utan att det bildas mjölksyra. Det är en fördel om du kan träna några gånger i veckan.

**Varför ska du träna uthållighet?**

* Hjärtat blir starkare och pumpar mer blod vid varje slag (hjärtat slår långsammare och blir mindre ansträngt).
* Du blir mindre trött och får en reservkapacitet.
* Du fungerar bättre i skolan, på arbetet och på fritiden.
* Du förbättrar syreförsörjningen och ämnesomsättningen, och därmed kan bättre förvandla bränsle till energi.
* Du kommer att få mindre mjölksyra i musklerna.
* Du får en god blodcirkulation som minskar risken för belastningsskador, tex i rygg och nacke.
* Vilopulsen blir något lägre efter en period av träning.
* Kondition gör att vi upplever vardagens påfrestningar mycket lättare.
* Man kan hålla högre tempo under en längre.
* Man återhämtar sig snabbare från träning och matcher.
* Man kan hålla en bra teknik under längre period. Det är lätt att man slarvar om man blir trött.

**Hur ska du träna?**

Du kan träna din syreupptagningsförmåga på många sätt. Men det är viktigt att du under relativt lång tid arbetar dynamiskt med stora muskelgrupper som kräver mycket syre. Då tränas hjärtats förmåga att pumpa syresatt blod bäst, hjärtat blir alltså starkare. Lungkapaciteten brukar inte begränsa syreupptagningsförmågan för dig som är ung, frisk och inte röker.

Syreupptagningsförmågan kan du träna genom simning, joggning, spinning, stavgång, bollspel och motionsgympa.

För att träningen ska ge bra effekt bör du träna 2-3 gånger i veckan. Du bör hålla på minst 15-30 minuter och ha en puls mellan 120 och 170 slag, eller ligga mellan 12 och 17 på Borg-skalan. Ju mer vältränad du är, desto högre kan pulsen vara.

Om du är otränad bör du ta det lugnt första tiden och kanske gå snabbt i lite mer krävande terräng än att börja med att jogga direkt. Du kan med fördel växla mellan jogging och promenad. De första två månaderna kommer du märka att konditionen förbättras rejält för att sedan planas ut lite. Då krävs det mer tärning eller annat upplägg på träningen för att du ska blir ännu bättre.

Försök hitta olika aktiviteter som du trivs med och som du kan växla mellan, då blir träningen trevligare.

**Intensitet**

Intensiteten kan mätas på olika sätt. Pulsen kan ge ett bra mått om man vet sin maxpuls ett annat sätt är att mäta mjölksyranivån i blodet. Det tredje sättet att mäta intensiteten på är att utgå från den upplevda ansträngningen, då använder man sig av den så kallade Borg-skalan.

Borg-skalan konstruerades av Gunnar Borg i början av 60-talet och har sedan modifierats några gånger. Anträsngningsskalan täcker området från ”mycket, mycket lätt” till ”mycket, mycket ansträngande” och siffrorna på skalan svarar grovt mot pulsen 60-200 slag per minut.

I många sammanhang har Borg-skalan visat sig vara ett både enkelt och vettigt instrument för att hitta rätt träningsintensitet.

**Lågintensiv träning**

Din hälsoträning bör i första hand bestå av lågintensiv uthållighetsträning och detta är något som betonas alltmer och ofta i diskussioner om hälsa och inaktivitet/aktivitet. Hos många fanns, och finns fortfarande, uppfattningen att träningen ska ge ”blodsmak” om det ska ge något men sanning är den att konditionen tränas redan vid en förhållandevis behaglig nivå, i synnerhet om du är relativs otränad.

**Högintensiv träning**

Högintensiv träning är effektivare än lågintensiv ur konditionssynpunkt, men har också ett högre pris. Ansträngningsnivån ligger till större delen på och över ”ansträngande” på Borg-skalan och belastningen ligger på över 70% av maximal syreupptagning.

**Aerob och anaerob träning**

Olika aktiviteter kräver olika uthållighet, vad är skillnaden på fotboll, maratonlöpning och 400m?

En maratonlöpare måste kunna springa väldigt långt men sakta, en 400m löpare springer väldigt kort distans men mycket snabbt. I fotboll däremot så kan det vara en del korta men snabba ryck och ibland lång löpning, alltså en blandning av de två första alternativen.

Dessa olika sätt kallas:

* Aerob uthållighet
* Anaerob uthållighet

**Aerob uthållighet** är maratonlöparen som springer sakta men väldigt långt.

För att kunna utföra detta arbete krävs det mycket syre till kroppen.

Restprodukt: värme och koldioxid.

**Anaerob uthållighet** är 400m löparen som springer väldigt snabbt men inte så långt. För att kunna utföra detta arbete krävs inte lika mycket syre.

Restprodukt: mjölksyra.

**Hur tar jag reda på min maxpuls ?**

Man kan ta reda på den på olika sätt, både genom att springa eller genom en formel.

Väljer du att springa är Cooper-testet ett bra alternativ. Vill du inte springa så kan du räkna genom att ta 220 – ålder. Detta sistnämnda alternativ är inte lika exakt som att springa Coopertestet och räkna sin puls efter loppet.