

Konditionsträning

Med konditionsträning menas som regel träning för att öka kroppens aeroba kapacitet, alltså förmågan till att klara lätt till moderat-hård belastning över en viss tid.

Många olika begrepp och termer dyker upp när man pratar om träningsprogram, träningsprinciper och träningseffekt. Begrepp som alla inte riktigt känner betydelsen av, behov och intresse för detta varierar självklart också. Att känna till några enkla baskunskaper är ändå kul och nyttigt på vägen mot sina mål.



Aerob träning: Kroppen får tillräckligt med syre till att täcka energibehovet i den arbetande muskulaturen, utan att det bildas mjölksyra.

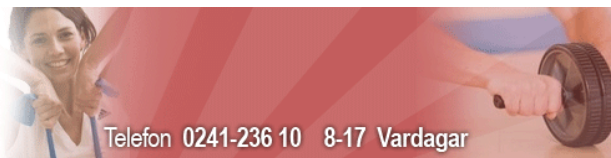
Aerob kapacitet: Förmågan att tåla en given aerob belastning, upp till en nivå där syreupptagningen (behovet av syre) inte längre klarar att tillfredsställa energibehovet (tilltagande anaerob metabolism).



Anaerob träning: Träning som syftar till att förbättra förmågan till snabba intensiva och explosiva prestationer som hopp, sprint etc. Denna typ av arbete använder lagrad muskelenergi (ATP, kreatin m.m.) utan medverkan av syre och frigörs genom spjälkning. Mjölksyra byggs upp i den arbetande muskulaturen.

Anaerob kapacitet: Förmågan att tåla en given anaerob belastning en viss given tid. Laktatnivå: Surhetsgraden i muskulaturen, dvs mängden av ackumulerad mjölksyra. Pulsträning: Träning med pulsmätare, där träningsintensiteten styrs av pulsen och de pulszoner man har för träningspasset (träningsspul: t.ex. 70 %).





Max. puls: Den max. frekvens hjärtat klarar att slå. Här är det stora individuella skillnader och du bör någon gång mäta din egen max. puls då den är bra att lägga upp träningen utifrån. Max. puls sjunker med ökande ålder. Du får fram din max. puls genom att köra max. insats cykling eller löpning i backe i successivt ökande tempo i ca 2 minuter och på slutet maxa 20 – 30 sekunder. Viktigt! En bra uppvärmning först. Och för bästa resultat rekommenderas det att göra testet på en testklinik och i samråd med sin läkare.



Vilopuls: Hjärtfrekvens utan belastning, t.ex. precis efter sömn/vila. Varierar något från dag till dag och genomsnittsmätning 4–5 dagar ger därför mest noggrant resultat.

Träningspuls: Pulsnivå man bör ligga på för den aktuella träningen. Träningspuls är ett individuellt mål eftersom den är relaterad till den individuella max. pulsen, anaeroba tröskeln och vilopulsen. Vilken effekt man vill ha av sin träning tar få man också självklart ta med när man väljer träningspulsen. För den som vill förbättra sin kondition, få ökad förbränning utan att bränna ut sig är en träningspuls på 70% bra. Beräknas enligt formeln; $\text{Träningspuls} = \text{vilopuls} + ((\text{max.puls} - \text{vilopuls}) \times 70 \%)$.



Tröskelpuls – brukar vi kalla den intensitetsnivå vid vilken den arbetande muskulaturen producerar mer mjölksyra än den hinner med att eliminera. Tröskelpulsen ligger för de allra flesta runt 85-90% av maxpuls. Exakt tröskelpuls kan du få uppmätt på en testklinik och på någon av cyklarna från sortimentet i Sports & Medical exempelvis model 839E eller 828E. När du tränar på en intensitetsnivå som överstiger din tröskelpuls så ansamlas det mycket mjölksyra i dina muskler, som hamnar i s.k. syreskuld. Det innebär att musklerna behöver mer syre än vad dom har tillgång till. Med förbättrad kondition kommer du exempelvis att cykla fortare på din tröskelpuls än tidigare. Du kan m.a.o. cykla ännu fortare under tävling utan att dra på dig mer mjölksyra.