
Så här tränar du kondition

Uppvärmning, nedvarvning och stretchning

Ett konditionspass bör alltid innehålla en ordentlig uppvärmning, eventuellt också en stunds rörlighetsträning med uppmjukande rörelser före passet och sedan avslutas med en stunds nedvarvning och därefter stretchning.

Hur ofta?

Ett bra upplägg brukar vara 2-3 gånger per vecka med gradvis ökad intensitet. Sprid ut passen över veckan så kroppen får vila emellan.

Rådet för tetraplegiker som ska komma igång efter ett längre träningsuppehåll eller är nybörjare är:

- Börja med 2 pass per vecka.
- Efter 6 veckor öka, om du vill, till 3 pass per vecka.
- Därefter öka belastningen genom att öka träningstiden per pass.

Hur länge?

Rekommendationen för den icke rörelsehindrade delen av befolkningen brukar vara att träningstiden ska vara åtminstone 30 minuter med ganska hög intensitet, för att förbättra konditionen. Man behöver dock inte hålla det höga tempot 30 minuter i sträck. Det kan vara som i ett gympapass där konditionsmomenten varvas med styrke-, balans- och smidighets-/rörlighetsövningar. Dessa rekommendationer gäller för personer som är antingen otränade eller med medelgod kondition. För den vältränade behövs längre tid och högre intensitet för att öka konditionen. För otränade personer med rörelsehinder, som då startar med ett sämre utgångsläge, kan även kortare tid räcka för att ge en konditionsökning.

Hur hårt?

En mycket vanlig, och felaktig, uppfattning är att man ska träna så hårt man kan. Effekten av den missuppfattningen blir oftast skador eller att man fort tröttnar och ger upp innan man egentligen kommit igång. Det går visserligen relativt snabbt att förbättra konditionen,

men det tar längre tid för senior och muskelfästen att öka hållfastheten. För den otränade är det självklart viktigt att starta på en låg intensitetsnivå, det vill säga låg belastning/lågt tempo för att sedan öka belastningen efter hand.

En lagom intensitetsnivå innebär att det vare sig ska vara för hårt eller för lugnt, förstås beroende på vad man vill uppnå. Borgskalan, pulsbaserad träning och ”prattempo” är exempel på tekniker som man kan använda sig av för att hitta rätt intensitetsnivå. Om du är ”gångare”, ökar du intensiteten genom att använda dig av backar eller trappor eller genom att öka tempot.