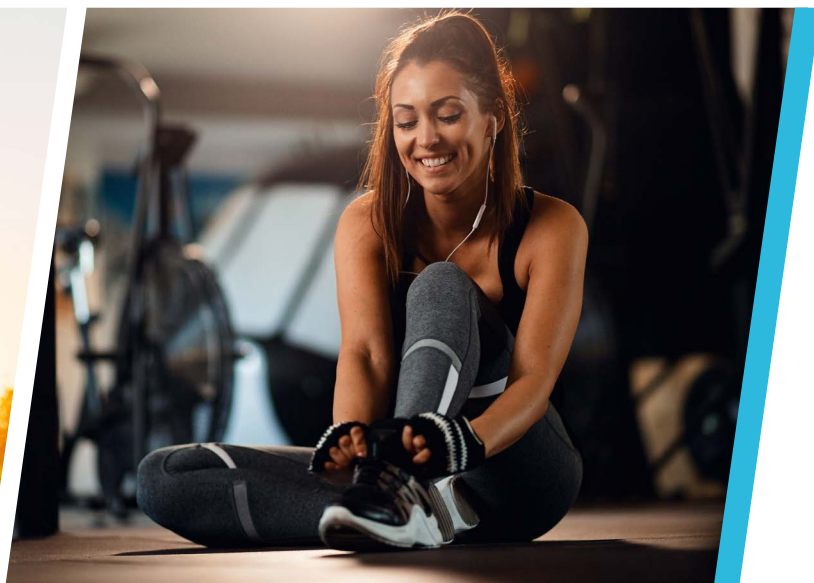




Hitta ditt sätt att träna konditionen



Att ha god kondition har många fördelar för både fysisk och mental hälsa. Här kan du läsa om de viktigaste av dem.

Bra kondition förbättrar kroppens förmåga att hantera fysisk ansträngning under längre perioder. Det innebär att du kan utföra dagliga aktiviteter med mindre ansträngning och trötthet. Hjärtat och cirkulationen stärks av god kondition och risken för hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och högt blodtryck minskar. Dessutom kan man minska risken för olika andra hälsoproblem, inklusive typ 2-diabetes, vissa former av cancer och benskörhet.

Regelbunden konditionsträning förbättrar muskelstyrka och uthållighet, vilket kan minska risken för skador och förbättra rörlighet och balans. Ämnesomsättningen ökar och det är lättare att kontrollera kroppsvikten. Det kan bidra till att minska risken för fetma och relaterade hälsoproblem.

Utöver detta frigörs det endorfiner som kan minska stress, ångest och depression i samband med träningen. Sammanfattningsvis är bra kondition avgörande för att upprätthålla en

god hälsa och välbefinnande på både kort och lång sikt.

För att upprätthålla och förbättra konditionen är det viktigt att träna regelbundet. Det är fördel att sträva efter att träna 3–5 dagar i veckan med varierande intensitet och aktiviteter men även färre antal i veckan kan göra skillnad och det kan räcka med 5 minuter intensiv träning per gång.

Aerobisk träning, även känd som kardiovaskulär träning, är en av de bästa sätten att förbättra konditionen. Denna konditionsträning är mer lågintensiv och du utvecklar inte mjölksyra eller hamnar i en syreskuld vilket gör att du kan jobba längre med denna typ av träning. Aktiviteter som löpning, cykling, simning, dans och power walking är bra exempel på aerobisk träning.

Välj aktiviteter som bränner mycket kalorier för att förbättra konditionen och bränna fett. Några exempel på bra träning är simning, roddmaskin, boxning och utomhusaktiviteter som skidåkning och klättring.



Det finns många sporter som är utmärkta för att öka konditionen eftersom de involverar kontinuerlig fysisk aktivitet och stärker hjärtat och lungorna. Här är några aktiviteter som är särskilt bra för att förbättra konditionen:

Bollsporter såsom fotboll, basket, innebandy, handboll mm är intensiva sporter som involverar löpning, sprinter och snabba riktningförändringar och därmed bidra till bättre kondition.

Cykling är en utmärkt lågeffektiv träningsform som förbättrar kardiovaskulär hälsa och benstyrka. Det är skonsammare för till exempel knäna jämfört med löpning. Går att träna både inne och ute.

Dans är en rolig och effektiv form av konditions-träning som kan förbättra uthållighet, koordination och flexibilitet men även balans. Under dansen utsöndras kroppens eget morfin, endorfiner, som också kallas för må-bra-hormoner.

Högintensiv intervallträning (HIIT) innebär korta perioder av intensiv träning följt av korta perioder av vila eller lägre intensitet. Det finns studier som bevisat att korta intensiva träningspass är jämförbara med lågintensiv träning

Längdskidåkning är en av de bästa träningsformerna att förbättra konditionen. Det är en utmärkt helkroppsträning som förbättrar kardiovaskulär hälsa och muskelstyrka samtidigt som den är skonsam mot leder.

Löpning är en av de mest grundläggande och effektiva konditionsträningsformerna. Den förbättrar uthållighet, kardiovaskulär hälsa och benstyrka.

Power walking är en snabb gång som utförs med syfte att öka konditionen och förbättra hälsan. Passar utmärkt dig som kanske inte är intresserad av löpning eller andra högintensiva former av träning. Vid power walking håller man en snabb takt, vanligtvis snabbare än vanlig promenad men långsammare än löpning.

Rodd med roddmaskinen ger en helkroppsträning som ökar uthålligheten och styrkan samtidigt som den är skonsam mot leder.

Simning är skonsam mot leder och kan förbättra både uthållighet och muskelstyrka samtidigt som den ger en effektiv konditionsträning.

Tennis, padel och badminton är snabba och explosiva sporter som förbättrar kondition men även snabbhet, reaktionsförmåga och uthållighet.



Under dansen utsöndras kroppens eget morfin, endorfiner, som också kallas för må-bra-hormoner.

Oavsett vilken träningsform du väljer är det viktigt att njuta av aktiviteten för att hålla motivationen uppe och uppnå långsiktiga konditionsmål. Att variera träningen med olika aktiviteter kan också hjälpa till att undvika träningsuttröttnings och förbättra övergripande kondition och hälsa.