**Handledarmaterial konditionsträning**

Syftet med lärgruppen i konditionsträning är att öka kunskapsnivån men också förbättra/öka konditionen på deltagarna med hjälp av praktiska inslag i träffarna.

Med hjälp av detta material får du som lärgruppsledare kunskap att leda diskussionen och tipsa deltagarna men också kunskap om var mer information kan hittas. Du som handledare kan också läsa igen någon eller några av nedanstående litteraturtips för att förbereda dig utöver informationen i handledarmaterialet.

En bra kondition är bra för hälsan, ökar din livskvalitet, gör dig uthålligare och möjliggör att du kan utföra dina dagliga sysslor med en lägre ansträngningsgrad. Det effektivaste sättet när du tränar din kondition är att välja en cyklisk form av aktivitet. I en cyklisk aktivitet görs samma typ av rörelse under hela aktiviteten. Det kan vara en promenad, löpning, cykling, paddling, simning, stavgång etc. Kroppen kommer att anpassa sig till kravet som aktiviteten kräver och redan efter ett par pass kommer du att uppleva en förändring.

Exempel på positiva förändringar/anpassningar som sker i kroppen är:

* Ökad blodvolym
* Fler röda blodkroppar
* Starkare hjärta
* Fler blodkärl i arbetande muskler
* Ökad styrka i ben- och bålmuskler

Kroppen kommer att anpassa sig till kravet genom att:

* Öka den totala mängden blod samt antalet röda blodkroppar, vilka transporterar syre till de arbetande musklerna.
* Hjärtat, som är en muskel, påverkas och stärks av aktiviteten. En starkare hjärtmuskel kan då pumpa ut mer syrerikt blod i kroppen vid varje slag.
* Syret kommer från luften vi andas, ner i lungorna för vidare transport ut i blodet. För att förbättra transporten av syre bildar kroppen flera små blodkärl (kapillärer) ute i de arbetande musklerna.

Sammanfattningsvis ger förbättrad kondition flera positiva förändringar i kroppen, vilket leder till att bland annat göra de dagliga sysslorna lättare att utföra.

För att göra konditionsaktiviteten så effektiv som möjligt är det några saker som behöver beaktas i det cykliska ”arbetet”:

* Tid
* Andning
* Puls
* Hur ofta?

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuter i veckan upp till 300 minuter per vecka. Det betyder minst 30 minuter om dagen. När ansträngningen är måttlig, utifrån din nuvarande kondition, ökar andningsfrekvens och puls med flera slag per minut. Du kan också välja att genomföra aktiviteten i en ännu högre intensitet/fart, vilket ger en ännu högre puls och andningsfrekvens. Då räcker det med 75 – 150 minuters aktivitet per vecka.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

1177 ger följande tips:

<https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/>

Några tips på vägen:

* Blanda måttlig ansträngning med högre intensitet under passet
* Försök att variera dina pass i längd och vägval
* Två till fem träningspass per vecka
* Öka ansträngningsnivå och antal pass med utgångspunkt från din nuvarande status.

Redan vid första träffen i lärgruppen konditionsträning är det tänkt att ett praktiskt pass genomförs. Kom ihåg att påminna deltagarna innan kursstart att ta med lämplig klädsel för aktiviteten du väljer.

Under det praktiska passet kommer andra fysiska baskvaliteter än kondition att påverkas.

* Hur är rörlighet, styrka, snabbhet och koordination inblandade.

En pulsklocka kommer att underlätta konditionsträningen. Pulsklockan visar din puls vilket gör att du kan styra intensiteten på aktiviteten. Stegräknare kan också vara ett bra verktyg och finns i telefonen eller att ladda ner som app. om man inte vill köpa en speciell klocka.

Förslag på träningspass:

* 30–60 minuter promenad i ett måttligt tempo
* Uppvärmning 5–10 minuter i måttligt tempo. Därefter 50 steg i ett ökat tempo (Power walk) därefter 50 steg i det måttliga tempot. Räkna bara stegen när högerfoten träffar marken. Fortsätt så i 20 minuter. Promenera sedan hem i 5-10 minuter i måttligt tempo.
* Uppvärmning 5–10 minuter i måttligt tempo till en backe eller trappa. Gå sedan uppför i backen eller trappan 5–10 gånger. Lugnt tempo nerför. Promenera sedan tillbaka i måttligt tempo, 5–10 minuter.
* Uppvärmning 5–10 minuter i måttligt tempo. Gå därefter i ett högre tempo (Power walk) i 5 minuter som följs av 3 minuter i det måttliga tempot (aktiv vila). Upprepa 4 gånger till. Nedvarvning 5-10 minuter i lugnt tempo.
* Uppvärmning 5–10 minuter i måttligt tempo. Därefter ”Lyktstolpsintervaller”: Här gäller det att öka farten rejält fram till nästa lyktstolpe, farten fram till nästkommande stolpe är i ett måttligt tempo (aktiv vila). Avsluta med 5-10 minuter i lugnt tempo.

De här träningsförslagen kan du också använda dig av även om du väljer någon av de andra cykliska aktiviteterna.

Några exempel på litteratur för mer kunskap, träningstips eller förslag i ämnet uthållighetsträning:

Idrottens träningslära, SISU Idrottsböcker

Kondition och uthållighet, SISU Idrottsböcker

Stavgång – ett enkelt sätt att motionera, [WWW.korpen.se](http://WWW.korpen.se)

Stavgång, träning för hela kroppen, SISU Idrottsböcker

Med hjärtat som coach, pulsträning, SISU Idrottsböcker

Träningslärans grunder – träna effektivare, SISU Idrottsböcker

Träningslära för idrotterna, SISU Idrottsböcker