



Gang, jog og løb: 20 % bedre kondition bare 10 uger

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu

En god kondition er mere end en god løbetid. En god kondition giver et utal af fordele og forbedrer din sundhed og dit velvære markant. Desuden er det muligt at forbedre konditionen på rekordtid!
Læs artiklen her og vælg mellem hele tre 10-ugers konditionsprogrammer, der kan forbedre din kondition markant - helt op til 20 % på 10 uger.

Der er store individuelle forskelle i konditionen og hvor hurtigt den udvikles. Faktisk vil den, der ikke har så god kondition i forvejen kunne forbedre sig allermost.

En nybegynder kan med bare tre gange ½ time moderat konditionstræning om ugen i 3-6 måneder forbedre konditionen – iltoptagelsen – med op til 15-20 %. Med mere målrettet træning endda endnu mere.

Hvad er kondition?

Udtrykket kondition bruges om en persons udholdenhed ved fx cykling eller løb, dvs. hjertets, kredsløbets og lungernes træningstilstand. Konditionstræning kaldes også kredsløbstræning eller cardiostræning. Det er træning af kroppens motor, vores centrale pumpe-system, som holder hele kroppen i gang og forsyner bl.a. hjerne og muskler med livsnødvendig ilt.

Konditionen er relateret til risikoen for sygdomme og levealderen. Derfor er konditionstræning afgørende for sundheden. Konditionen kan trænes med alle typer træning, hvor kroppens store muskler er i bevægelse, dvs. gang, stavgang, løb, cykling, roning og fitnesscenter cardiostræning på fx crosstrainere. Det betyder, at du kan overføre principperne fra denne artikels gå- og løbeprogrammerne til mange andre træningsformer.

Kondition og kondition

Der er to former for kondition, kredsløbskondition og stofskifte-kondition:

Kredsløbskondition

Kredsløbskondition kaldes i daglig tale kondition eller aerob kapacitet; hvor længe du kan blive ved uden at blive træt. Det påvirker præstationen i mange idrætsgrene, fx badminton, skiløb og golf.

For at forbedre din kredsløbskondition, skal du træne ved moderat til høj intensitet. Det må godt være lidt anstrengende. Det forbedrer samtidig stofskiftet og øger fedtforbrændingen,

Stofskifte-kondition

Stofskiftet foregår i musklerne og en god stofskifte-kondition betyder, at mitokondrierne, musklernes 'energifabrikker', forøges i antal og bliver mere aktive.

Stofskifte-konditionen har en positiv effekt på blodtrykket, blodets fedtstofsammensætning og insulinfølsomheden og forebygger hjertesygdom og sukkersyge, diabetes II.

Stofskifte-konditionen kan forbedres med træning ved lav intensitet, som ikke nødvendigvis forbedrer den centrale kondition.

Dvs. at det behøver ikke at være hårdt for at du får en bedre sundhedstilstand.

Fx kan moderat intensiv konditionstræning ved bare 50-70 % af din maksimale puls hjælpe med at sænke blodtrykket.

Til gengæld er den samlede mængde fysisk aktivitet vigtig, så jo lavere intensiteten er, desto længere bør distancen eller varigheden være.

Fordele ved en god kondition

Der er et utal af sundhedsmæssige fordele ved bedre kondition:

- Hjertet bliver stærkere, dvs. det pumper mere blod rundt med færre slag og det slider mindre på blodårerne.
- Blodmængden og hæmoglobinmængden, mængden af de proteiner der transporterer ilt til musklerne, stiger – jo mere ilt, desto mere energi.
- Antallet af kapillærer, de mindste grene af blodårerne, øges, dvs. du får bedre blodtilførsel og mere energi.
- Blodgennemstrømningen, ilttilførslen, i lungekapslerne stiger.
- Blodtrykket falder, hvilket er forbundet med bedre helbred.
- Antallet og størrelsen af mitokondrierne (kroppens 'energifabrikker' i musklerne) øges.
- Mængden af oxidative enzymer, de stoffer sætter energiprocesserne i gang, øges.
- Musklerne bliver bedre til at lagre energi, så man kan motionere i længere tid uden at blive træt.
- Fedtforbrændingsevnen forbedres, fordi trænede muskler er bedre til at udnytte fedt som brændstof.
- Åndedrætsmuskulaturen bliver stærkere – vejtrækningen bliver bedre og dybere.

Den gode nyhed

I starten, hvis du er begynder eller kun motionerer sporadisk, er det slet ikke så svært, at forbedre sin kondition, som man kunne tro. Tværtimod er der resultater lige fra første dag, selvom du måske ikke kan mærke det lige med det samme. Hvis du samtidig træner rigtigt og målrettet i en periode – og selvfølgelig også holder formen ved lige – bliver resultaterne endnu bedre.

Efterhånden som du kommer i bedre og bedre form, bliver det dog sværere at opnå lige så store forbedringer lige så hurtigt.

Er konditionen i forvejen supergod, vil du fortsat kunne forbedre dig med et målrettet træningsprogram, men måske kun 1-2 % i løbet af en 2-3 måneders periode.

Individuelt tilpasset intervaltræning

Den mest effektive konditionstræning får du med intervaltræning, hvor du skifter mellem hurtigt og langsomt løb eller gang.

Intervaltræning ved højere intensiteter er til gengæld hård kost for muskler, sener og led og meget anstrengende for kredsløbet, når du presser dig selv maksimalt.

Et godt tip er derfor at følge de anbefalede tidsintervaller, men i dit eget tempo.

Intervaltræning behøver nemlig ikke at være ekstremt hårdt for at virke. Så længe du i intervallerne presser dig selv en smule hårdere end når du ellers går eller løber, er du i færd med at forbedre din kondition.

Konditallet

I hvile er kroppens iltforbrug lavt, omkring 3,5 ml ilt pr. kg kropsvægt pr. minut. Ved anstrengende fysisk aktivitet stiger iltoptagelsen med 8-12 gange niveauet i hvile.

Den maksimale iltoptagelse, hvor meget ilt du kan optage og forbruge i minuttet, er et direkte mål for din kondition. Iltoptagelsen varierer fra 2-7 liter ilt i minuttet for henholdsvis utrænede og meget trænede.

Konditallet er iltoptagelsen sat i forhold til kropsvægt (ml ilt pr. kg kropsvægt). Det kan variere fra 20 op til 90 for verdensklasse atleter. Et kondital på under 30 er kritisk i forhold til ens sundhedstilstand og er et tegn på øget risiko for især hjerne-kar sygdomme.

Test dig selv

Du har nok en rimelig fornemmelse af, hvordan din kondition har det, om den er dårlig, middel eller god. Tænk på en tur på trapperne, hvordan føles det? Puster og stønner du eller mærker du slet ingen anstrengelse?

Alternativt kan du teste dig selv, for at 1) finde ud af dit udgangsniveau – evt. i sammenligning med andre og 2) se om dit træningsprogram virker, når du tester dig igen efter 2-3 måneder.

Testen kan vise dig på hvilket niveau, du skal starte – hvilket program du kan starte med.

Den maksimale iltoptagelse kan måles meget nøjagtigt med en laboratorietest, men den mulighed er sjældent tilgængelig. I stedet kan der laves en indirekte test, som er knapt så hård, som gør det muligt at beregne den maksimale iltoptagelse.

I et fitnesscenter kan du relativt nemt teste dig selv på et løbebånd eller en cykel (hjemmesiden www.motion-online.dk viser på siden Testning et udvalg af tests) eller du kan få en personlig træner til at teste dig. Det tager typisk 20-30 minutter inklusive opvarmning.

Vil du teste dig selv derhjemme og har du en stabil bænk eller skammel, 20-35 cm høj afhængigt af kropshøjde og fysisk form, kan du lave Den Nye Danske Steptest.

Den findes på et DVD program, der fortæller dig, hvordan og hvor hurtigt du skal steppe og beregner dit kondital, men testen kan godt være lidt hård til sidst, da du skal hurtigere og hurtigere op og ned af bænken. Testen kan downloades på www.steptest.dk.

Programmer

Her er tre programmer, som er niveauiddelt, så du kan begynde på det program, der passer til din nuværende kondition - klik på program:

[1. Gang/powerwalk. Begynder. Ingen løb.](#)

2. Gang/jog/løb. Let øvet.

3. Jog/løb/gang. Middel øvet. Til vante motionsløbere 2-3 x / uge.

Alle programmerne indeholder i løbet af ugerne intervaltræning med skiftevis hårdere og lettere perioder, fordi det er en effektiv måde at forbedre konditionen på.

Alle programmer varer 10 uger, og kan udføres i forlængelse af hinanden. Du kan starte på program 1 og fortsætte med de efterfølgende programmer 2 og 3, når du er klar til det.

Bemærk, at var en træningsdag lige hård nok, kan du tage en hviledag dagen efter. Så forskyder du blot hele programmet en dag.

Bemærk, at var ugeprogrammet lige hårdt nok, kan du følge det en uge eller to mere, før du går videre.

Variationer

- Gå hurtigere hvis du har lyst til det (undtagen i intervalprogrammerne under 'pausen', som skal være lav-intensiv eller moderat intensiv).
- Gå længere på de dage, hvor intensiteten ikke er så høj.
- Cykle eller svømme på hviledagene, hvis du har lyst og overskud til det.
- Passer det bedre at gå om søndagen i stedet for at hvile, så forskyd hele programmet en dag, men byt ikke rundt på dagene. Pauser og intensitet er tilpasset for at øge effekten og mindske risikoen for overbelastning.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har arbejdet med effektiv styrketræning i over 25 år. Hun giver ekspertråd om fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med fysisk træning til motionister såvel topatleter.
Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |   |