

Grundträning

För att förbättra den fysiska prestationsförmågan bör träningen sättas i system. För den otränade ger all form av träning en prestationsökning, så länge den är regelbunden och man inte tränar för hårt. Om man däremot har uppnått en viss träningsnivå och vill fortsätta förbättra sin fysiska prestationsförmåga blir det viktigt hur, när och vad man tränar.

Träningsplanering

Börja med att sätta upp mål för din träning. Det kan t.ex. vara att bibehålla eller förbättra din kondition för en god hälsa, eller att uppnå mål som innebär att du ska prestera något.

Planera därefter in dina träningspass så att träningen sker regelbundet, minst 2-3 gånger/vecka. Ta hänsyn till övrig verksamhet som innehåller fysisk belastning så att du inte riskerar överträning. Planera din träning så att den blir så allsidig som möjligt.

För att kunna följa upp och utvärdera genomförd träning är det viktigt att efter varje träningspass notera när det genomfördes, vad som tränades och hur det genomfördes. Detta sker vanligen i en träningsdagbok (motsv.) Observera att det är träningen som ska vara i fokus. Planering, uppföljning och utvärdering är bara redskap för att träningen ska bli så optimal som möjligt.

Med jämna mellanrum görs en utvärdering av genomförd träning. Syftet är att kontrollera om träningen ger önskat resultat och om de uppsatta målen/delmålen nås.

Som utvärderingsinstrument för att se resultatet av genomförd träning används lämpligen olika former av fysiska tester. Efter genomförd utvärdering sker eventuella justeringar i träningsplanen.

Uppbyggnad av ett träningspass

Oavsett vad målet med träningspasset är så byggs det upp enligt vissa principer. Det börjar alltid med uppvärmning, följt av själva träningen (styrketräning/konditionsträning) och avslutas med nedvarvning.

Uppvärmning

Uppvärmningen syftar till att förbereda kroppen både fysiskt och mentalt på en ökad belastning, effektivisera träningen och minimera skaderisken.

- Uppvärmningen bör pågå minst 10 minuter
- Inled med en allmän uppvärmning, där stora muskelgrupper används, så att pulsen kommer igång och kroppstemperaturen ökar
- Övergå till en mer specifik uppvärmning för de muskler som ska användas under träningspasset
- Öka successivt belastningen, t.ex. genom att öka intensiteten
- Avsluta uppvärmningen med täjningsövningar

Nedvarvning

Nedvarvning sker direkt efter träningspasset och syftar till snabbare återhämtning inför nästa träningspass.

- Nedvarvningen bör pågå minst 5 minuter
- Nedvarvningen ska innehålla övningar på låg aktivitetsnivå
- Avsluta nedvarvningen med stretching

Styrketräning

Vid all styrketräning är det viktigt med en god kroppshållning för att undvika skador och obalans i muskulaturen samt för att utveckla kraft och rörelse på ett optimalt sätt. Försök hitta en hållning med rätt tyngdpunkt. Se dig själv i spegeln eller ta hjälp av en kamrat.



Rätt tyngdpunkt:
Öra - axel- höft-
knä- fotled är
på samma linje.



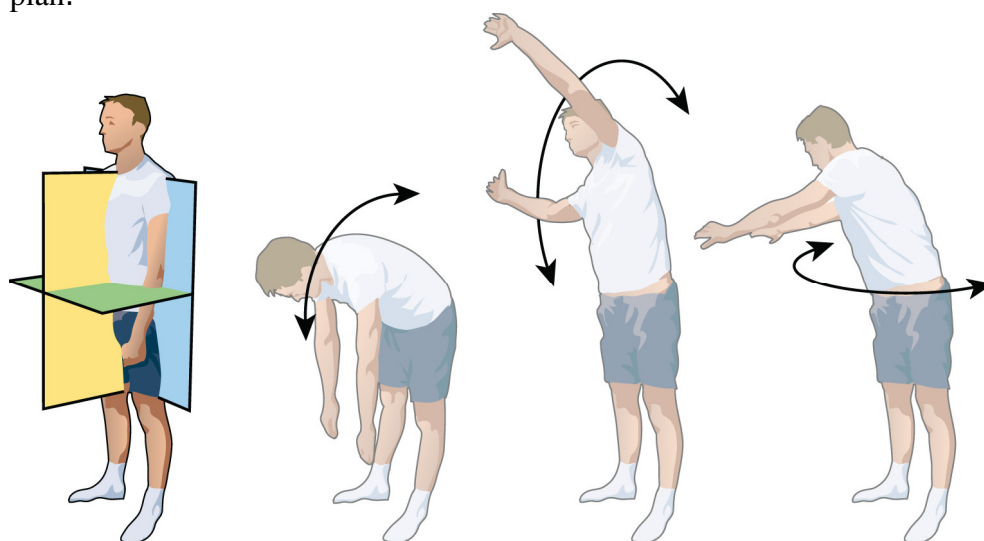
Kutrygg:
Huvudet körs fram,
axlarna åker upp
och bröstkorgen
trycks ihop.



Höfthäng el. svank:
"Du tappar magen"
och frestar på led-
banden i rygg, höft
och knän i onödan.

För att kunna bibehålla en bra hållning bör vi träna inifrån och ut, vilket innebär att först stabilisera och sedan mobilisera, utveckla kraft. Den grundläggande styrketräningen bör dessutom efterlikna vardagliga rörelser (ex lyfta upp något från marken eller liknande). Denna typ av träning kallas funktionell styrketräning.

I vår vardag så aktiverar vi inte enskilda muskler utan vi utför rörelser och eftersom vår kropp har förmågan att utföra rörelser i tre olika rörelseplan så bör vi även träna i samtliga dessa plan.



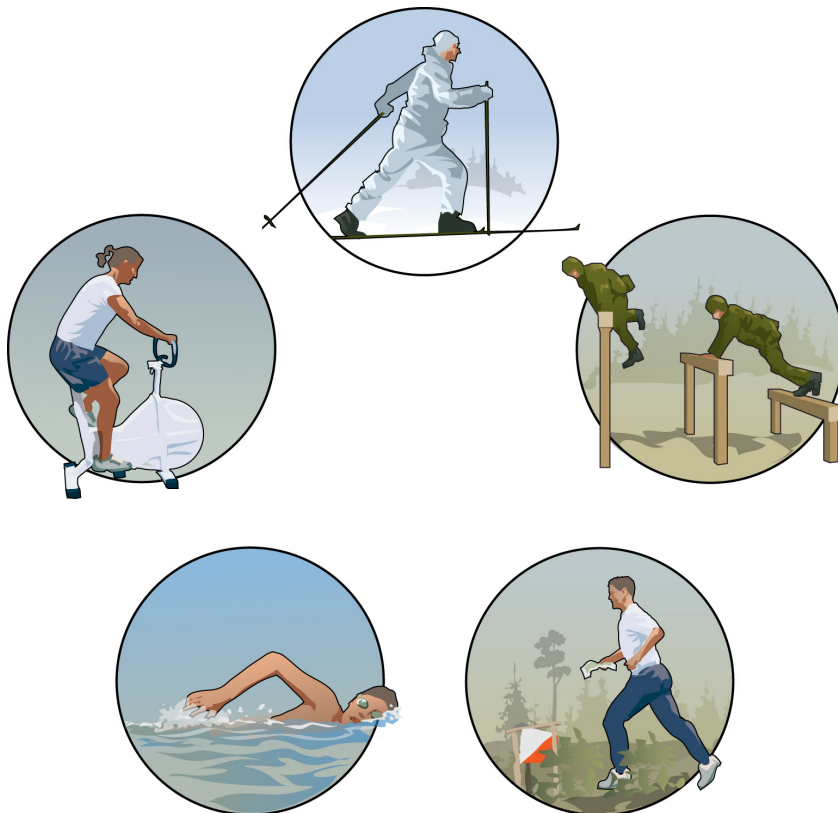
Exempel på funktionella grundövningar, se BRAK-övningar (Mikroträning)

Konditionsträning

Konditionsträning syftar till att bibehålla eller förbättra syreupptagningsförmågan. Vid konditionsträning är det syretransportkedjan (hjärta, lungor, blodet och arbetande muskelfibrer) som tränas. Förutom en ökad fysisk förmåga har konditionsträning andra positiva effekter på hälsan och välbefinnande, nedan räknas några av dessa upp:

- Ökad motståndskraft mot sjukdomar
- Viktkontroll
- Ökad stresstålighet
- Ökad koncentrationsförmåga
- Psykiskt välbefinnande

För att genomföra konditionsträning på ett effektivt sätt ska aktiviteter väljas som engagerar stora muskelgrupper som t ex löpning, längdskidåkning, cykling eller simning. Är målet dessutom att förbättra uthålligheten måste aktiviteter väljas där "grenspecifika" muskelgrupper engageras, d v s ska uthållighet i löpning tränas ska man springa och inte cykla.



Arbetsintensiteter/träningsformer

För att konditionsträningen ska bli så effektiv som möjligt måste den ske med rätt intensitet.

Vid konditionsträning skiljer man därför på låg-, mellan- eller högintensiv träning.

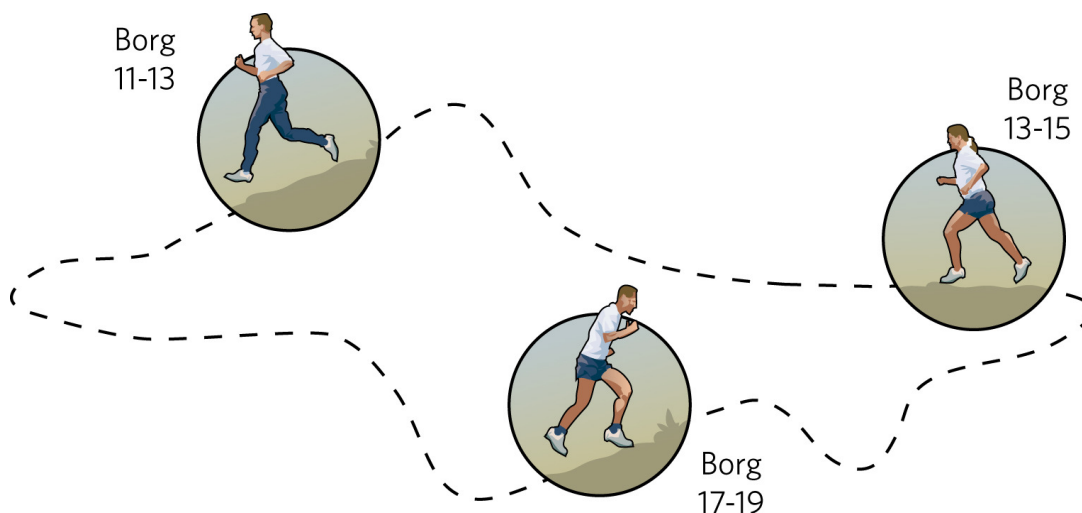
Lågintensiv och medelintensiv träning främjar hälsan och bör vara grunden i träningen. Denna träning ska genomföras ca 2 ggr/vecka. Högintensiv träning är mer krävande och genomförs främst för att prestera bättre vid högintensiva arbeten. Denna träning kan läggas in en gång i veckan när du har tränat regelbundet under en längre tid (ca 10 veckor).

Lågintensiv konditionsträning	Medelintensiv konditionsträning	Högintensiv konditionsträning
<ul style="list-style-type: none"> • Ger snabbare återhämtning efter ett hårt arbets-/träningsspass • Förbättrar/bibehåller uthålligheten i muskulaturen • Förbättrar syreupptagningen för otränade personer • Genomförs som distansträning (kontinuerligt arbete) • Arbetsintensitet: Borgskala nivå 9-13 • Effektiv träningstid minst 30 minuter 	<ul style="list-style-type: none"> • Förbättra/bibehålla syreupptagningsförmågan • Förbättra bibehålla uthålligheten • Genomförs som distansträning (kontinuerligt arbete) eller intervallträning • Arbetsintensitet: Borgskala nivå 13 -16 • Effektiv träningstid: 30 -60 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Förbättrar syreupptagningsförmågan • Genomförs främst som intervallträning • Arbetsintensitet: Borgskala nivå 16-20 • Effektiv träningstid: 15-35 min

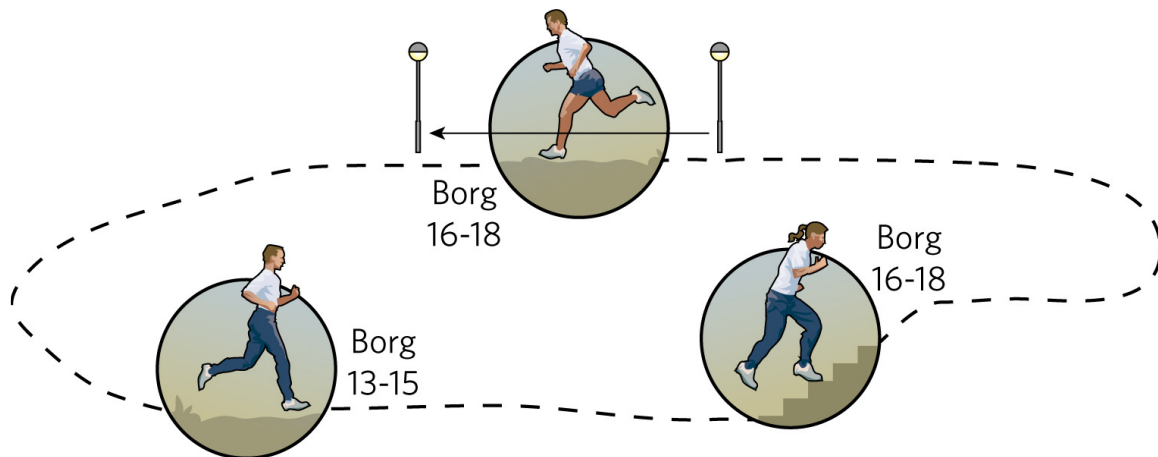
Intervallträning

Ett bra sätt att höja intensiteten, om man inte är så van att träna, är att genomföra naturliga intervaller eller fartlek under ett medelintensivt konditionsspass.

Naturliga intervaller planeras som ett distansträningsspass men innebär att man nyttjar terrängens variationer i kuperad terräng. Genom att bibehålla samma tempo under hela löpsträckan ökar ansträngningsnivån när det går uppför och minskar när det går nedför. Beroende på hur kuperad löpsträckan är så kan det vara lämpligt att sänka tempot något i uppförsbackarna för att undvika mjölksyra.



Fartlek innebär att under ett distanspass leka med farten. Tempoväxlingar läggs in så att träningen blir av intervallkaraktär. Exempel på fartlek kan vara att öka intensiteten mellan ett antal lyktstolpar, spurta upp för en trappa eller att växla tempo ut och in mellan träden utanför spåret. Fartlekar kan med fördel genomföras som "följa John"-övningar. Håll den maximala farten under så kort tid att du klarar av att hålla god teknik och undviker mjölksyra. Mellan tempohöjningarna ska farten vara låg så att den fungerar som återhämtning.



Borgskalan – skattad ansträngning

