

Svar till instuderingsfrågor

Fråga 1. Vad krävs för att bedriva en effektiv konditionsträning?

Svar: *Dynamiskt arbete med stora muskelgrupper under tillräckligt lång tid (cirka 20 min per gång)*

Fråga 2. Varför skall vi träna kondition?

Svar: *Därför att människan är konstruerad för rörelse. Om vi inte använder våra kroppar för vad de är konstruerade för riskerar vi på längre sikt att drabbas av olika välfärdssjukdomar som till exempel diabetes och hjärt- och kärlsjukdom.*

Fråga 3. Vilket annat ord för kondition brukar användas?

Svar: *Syreupptagningsförmåga dvs. förmågan att ta upp syret i den luft du andas och använda detta syre så att du kan utföra olika rörelser och använda dina muskler.*

Fråga 4. Vilka är de viktigaste energikällorna vid fysiskt arbete?

Svar: *Fett och kolhydrater.*

Fråga 5. I vilken konditionsträningsform har man en stor andel fettförbränning?

Svar: *Lågintensiv konditionsträning.*

Fråga 6: Redogör för hur hjärtat arbetar i vila och under träning.

Ledord: hjärtminutvolym, hjärtfrekvens, vilopuls, maxpuls och arbetspuls.

Svar: *Flera organ i kroppen är viktiga för att du skall ha en bra kondition. Hjärtat är mycket viktigt i detta sammanhang eftersom det pumpar runt blodet med syre till kroppens olika organ. I vila pumpar hjärtat ut cirka 5 liter blod per minut. Det är ungefär lika mycket som en vanlig vattenkran lätt öppnad släpper ut per minut. Minutvolymen beror på mängden blod som hjärtat pumpar ut i varje hjärtslag samt hjärtfrekvensen, vilken ökar från cirka 40–80 slag per minut i vila till cirka 170–230 slag per minut vid maximalt arbete. Vid tungt arbete kan denna minutvolym öka till cirka 40 liter per minut hos vältränade personer. Maxpulsen förändras lite eller ingenting alls med träning medan vilopuls och arbetspuls för ett givet arbete sjunker när du får bättre kondition.*

Fråga 7. Redogör för hur lungorna och blodet fungerar i vila och under arbete.

Ledord: lungventilation, alveoler, hemoglobin, syretransport med blodet.

Svar : *För att du skall få syre till blodet behöver du lungorna. Med hjälp av dessa kan du dra in luft utifrån omgivningsluften. Luften transporteras till lungornas alveoler där luftens syre kan överföras till blodet. Om vi tittar närmare på hur lungorna fungerar så finner vi att dessa i vila suger in några fåtal liter luft/min men vid tungt arbete kan öka ventilationen till en nivå mellan 100–200 liter per minut.*



Ventilationsförmågan ökar med träning dvs du klarar att suga in mer luft efter träning. Med hjälp av blodet transporteras syret ut i kroppen och når så småningom bland annat musklerna där syre används för att frigöra energi från fett och kolhydrater. Mängden blod i kroppen varierar också från individ till individ och är mellan 3–6 liter. Blodvolymen ökar med träning, vilket gör att antalet hemoglobbinmolekyler som finns i blodet och binder syre till sig i transporten från lungorna också ökar.

Fråga 8. Varför är det så viktigt att du upplever din konditionsträning som lättsam och stimulerande?

Svar: Om träningen ofta är för hård och tråkig tär det på motivationen och risken är stor att vi slutar att träna.

Fråga 9. Beskriv hur du kan träna kondition på ett behagligt sätt och för hälsans skull?

Svar: Genom lågintensiv konditionsträning där trötthetskänslan inte överstiger "något ansträngande". Träningen bedrivs till exempel cirka 20 minuter per pass och 2–3 gånger per vecka.

Fråga 10. När bör man inte bedriva fysisk träning?

Svar: När man har en infektion i kroppen eller exempelvis en inflammation i en led.

Uppgift: Sätt ihop ett eget favoritträningsprogram som innehåller träning av kondition, rörlighet och styrka. Diskutera programförslaget med dina lärare i idrott och hälsa.

Som hjälp när du arbetar med den här frågan kan du tänka på följande saker när du gör din träningsplanering:

- Vilken målsättning har jag med min konditionsträning? Vad vill jag åstadkomma med min träning?
- Vilken form (exempelvis jogging, cykling paddlingsergometer) av konditionsträning vill jag köra?
- Vilken träningsintensitet (låg till hög intensitet) passar mig?
- Hur många gånger i veckan vill jag träna?
- Hur lång tid vill jag träna under varje träningspass?