

MOTION ÄR INTE NÖDVÄN- DIGTVIS LIKA MED TRÄNING

Motionsformen promenad, inte lika jobbigt som ...

DU KOMMER HEM LITE SVETTIG OCH ROSIG OM KINDERNA EFTER EN HALVTIMMES RASK PROMENAD, BELÄTEN ÖVER ATT HA KLARAT AV DAGENS TRÄNINGSPASS.

MEN FYSISK TRÄNING ÄR AKTIVITET FÖR ATT FÖRBÄTTRA SIN KONDITION ELLER MUSKELSTYRKA. OCH TRÄNING KRÄVER STÖRRE INSATSER JU MERA VÄLTRÄNAD DU ÄR.

TRÄNING ÄR MOTION, men motion är inte nödvändigtvis träning. Uttrycket låter kanske en aning förvirrande. Hur man använder orden är väl inget att hänga upp sig på, huvudsaken är väl att man rör på sig?

Människokroppen är byggd för att röra på sig, helst hela tiden, och resten kan tyckas vara överkurs. Träning är populärare än på länge och många in-

vesterar både mycket tid och utrustning på träningsaktiviteter – eller vad de tror är fysisk träning. Tänk om det du tror är träning i själva verket bara är vanlig motion? Och vem gillar att bli lurad?

Motion är fysisk aktivitet som du kan utföra utan någon större ansträngning. Några exempel är promenada, gå i trappor, kratta löv och arbeta i trädgårdslandet. Kort och gott aktiviteter som friska

och fysiskt fullt fungerande personer utför utan att bli mer än svettiga och lätt andfådda.

Fysisk träning betyder att du utför en aktivitet som du upplever som "jobbig" och helst även bygger upp din kondition eller muskelstyrka – eller bådadera. Och för att lyckas med att bygga kondition och muskler så behöver du anstränga kroppen ordentligt. Omsatt i siffror bru-



...träning, där du verkligen tar ut dig till max!

kar man ofta säga att du behöver belasta kroppen, eller muskelgruppen, så att den använder åtminstone 60 procent av sin förmåga.

Men den siffran är egentligen en sanning med modifikation. För ju mera vältränad du är desto mer måste du belasta kroppen för att förbättra din kondition eller muskelstyrka. Riktigt vältränade personer kan behöva använda bortåt 90 procent – eller ännu mer – av sin muskelstyrka eller kondition för att uppnå en träningseffekt, det vill säga öka sin muskelstyrka eller kondition. Samtidigt som otränade personer kanske inte ens behöver använda 50 procent av sin ka-

pacitet för att förbättra sin muskelstyrka eller kondition.

Sedan är definitionen av träning, precis som många andra begrepp, inte knivskarp utan en fråga om gränsdragning. Ett vanligt begrepp som används är till exempel "underhållsträning", vilket enkelt uttryckt betyder att man tränar med samma belastning som tidigare för att bibehålla konditionen eller muskelstyrkan. Träning med syftet att hela tiden förbättra kondition eller muskelstyrka kräver med andra ord att man vid varje träningstillfälle ökar belastningen – kortar varviderna på löprundan alternativt väljer en jobbigare slinga, eller ökar vik-

terna alternativt lägger in fler reps eller set på styrketräningen.

För att ytterligare komplicera det hela så blir träningseffekten specifik till den typ av träning du ägnar dig åt, det vill säga om du vill förbereda dig inför ett 5-kilometerslopp så är det inte optimalt att löpträna en 20-kilometersslinga.

För dem som tränar för att främst hålla sig i form brukar rekommendationen vara att träna varierat, för att få träningseffekter i så stor del av kroppen som möjligt. ✘

Källor:

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) Folkhälsomyndigheten