

Upplägg konditionsträning

Träning prioriteras högt i Socialstyrelsens riktlinjer vid KOL och både intervallträning och kontinuerlig träning har visat sig ha goda effekter för personer med KOL. Oavsett vilket upplägg och variant du tränar efter så är det viktigaste att träningen blir av, så välj det som passar dig bäst!

Intervallträning

Nedan beskrivs två upplägg för hur konditionsträning kan genomföras med hjälp av intervaller och Borg skalan (0-10) för att styra träningsintensitet (se Borg-skalan längst ned). Träningen kan utföras i form av gångträning ute eller inne (gåband), på stationär cykel, användning av roddmaskin, etc.

Det du behöver göra är att anpassa motståndet på cykeln/roddmaskinen eller hastigheten du går i vid gångträning så att du vid intervallerna ligger på en intensitet som motsvarar 4-6 i andfåddhet.

- **Uppvärmning:** 5 minuter på en intensitet där du enkelt kan föra en konversation
- **Intervall 1:** 4 minuter med en intensitet motsvarande 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan
- Vila: 3 minuter aktiv vila (andfåddhet \leq 3 Borg-skalan)
- **Intervall 2:** 4 minuter med en intensitet motsvarande 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan
- Vila: 3 minuter aktiv vila (andfåddhet \leq 3 Borg-skalan)
- **Intervall 3:** 4 minuter med en intensitet motsvarande 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan
- Vila: 3 minuter aktiv vila (andfåddhet \leq 3 Borg-skalan)
- **Intervall 4:** 4 minuter med en intensitet motsvarande 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan
- **Nedvarvning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation

Hur många intervaller du gör, beror på hur mycket du orkar. Klarar du en intervall så börja där, sedan försöker du öka upp till minst fyra intervaller.

Intervaller - Träning med ett ben i taget

Om du utför din konditionsträning på en **stationär cykel** så kan du utföra träningen med ett ben i taget enligt upplägget som beskrivs nedan. Träning utförd med ett ben i taget på en stationär cykel har visat sig ge större effekter än traditionell cykling utförd med båda benen samtidigt. Detta beror bland annat på att belastningen på lungorna blir mindre om ett ben i taget används jämfört med båda benen. Rent praktiskt innebär detta att när du vid enbenscykling har en intensitet/ett motstånd på cykeln som innebär att du skattar 4-6 på Borg-skalan så är det motståndet troligen högre än om du cyklat med båda benen samtidigt. Då effekten av träningen till stor del beror på vilken intensitet du kan ha så kommer det högre motståndet på cykeln vid enbenscykling medföra att du får större positiva effekter av träningen utan att belastningen på lungorna blir högre.

- **Uppvärmning:** 5 min på en intensitet där du enkelt kan föra en konversation (båda benen)
- **Intervall 1:** Vänster ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 2:** Höger ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 3:** Vänster ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 4:** Höger ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 5:** Vänster ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 6:** Höger ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 7:** Vänster ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Intervall 8:** Höger ben - 4 minuter (intensitet: 4-6 i andfåddhet på Borg-skalan)
- **Nedvarvning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation (båda benen)

Hur många intervaller du gör, beror på hur mycket du orkar. Klarar du endast en intervall per ben så börja där, sedan försöker du öka upp till minst fyra intervaller per ben.

Kontinuerlig träning

Nedan beskrivs två upplägg för hur konditionsträning kan genomföras med hjälp av kontinuerlig träning och Borg-skalan för att styra träningsintensitet.

- **Uppvärmning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation
- **Träning:** Genomför din aktivitet (gång, cykling etc) på en intensitet som gör att du orkar utföra den kontinuerligt i mellan 20-30 minuter. Ofta innebär det en intensitet på ca 3 på Borg-skalan.
- **Nedvarvning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation

Målet är att möjliggöra 20-30 minuters träning. Men orkar du bara 10 minuter så börjar du där. Anpassa efter dig själv.

Kontinuerligt - Träning med ett ben i taget

Om du utför din konditionsträning på en stationär cykel så kan du utföra träningen med ett ben i taget enligt upplägget som beskrivs nedan. När du cyklar med exempelvis vänster ben så låter du det högre benet vila på cykeln och vice versa.

- **Uppvärmning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation
- **Träning:** Genomför cyklingen först 10-15 minuter med vänster ben följt av 10-15 minuter med höger ben på en intensitet som gör att du orkar utföra den kontinuerligt i 10-15 minuter per ben. Ofta innebär det ca 3 på Borg skalan.
- **Nedvarvning:** 5 minuter på en intensitet där du kan föra en konversation

Målet är att möjliggöra 10-15 minuters träning per ben. Men orkar du bara 5 minuter per ben så börjar du där. Anpassa efter dig själv.

Borg CR10-skala – Andfåddhet

| | |
|-----|-------------------------------|
| 0 | Ingen alls |
| 0,5 | Extremt svag (knappt kännbar) |
| 1 | Mycket svag |
| 2 | Svag (lätt) |
| 3 | Måttlig |
| 4 | Ganska stark |
| 5 | Stark (kraftig) |
| 6 | |
| 7 | Mycket stark |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | Extremt stark (nästan max) |
| ● | Maximal |