

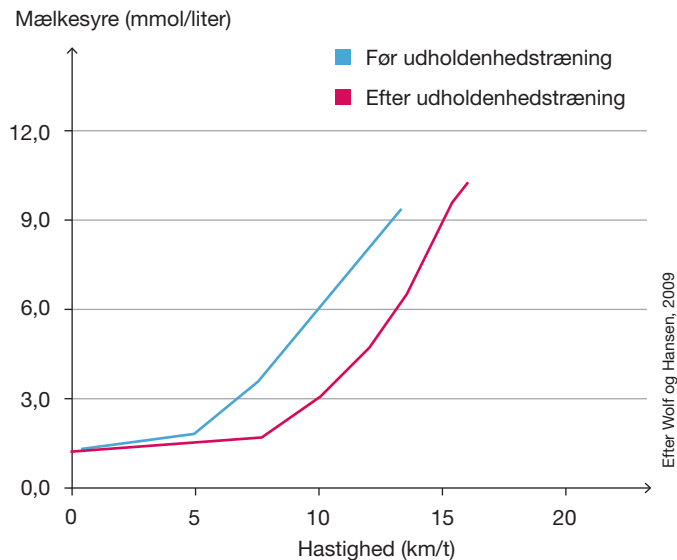
TRÆNING AF STOFSKIFTEKONDITION

Stofskifteconditionen trænes bedst ved langvarigt arbejde med lav eller moderat intensitet, fx ved at løbe, cykle eller svømme i over en time i træk med jævnt tempo. Da det kun er de involverede muskler, der har gavn af træningen, er træning af stofskifteconditionen specifik. Løberen skal løbe, cykelrytteren skal cykle, og svømmeren skal svømme for at forbedre stofskiftet i netop de muskler, de anvender i deres idrætsgren. Kredsløbsconditionen trænes i modsætning hertil på tværs af idrætsgrenene, fx træner kajakroere konditionstræning om vinteren ved at løbe, og triatleter kan have gavn af den kredsløbscondition, de opnår ved cykeltræning, når de skal løbe.

En nøjagtig bestemmelse af ændringer i stofskifteconditionen vil kræve analyse af muskelenzymer, blodgennemstrømning og iltoptagelse. Den kan derfor kun foretages på et laboratorium.

Måling af blodets koncentration af mælkesyre ved en given belastning er en indirekte måling, men den har vist sig at være en god markør for stofskifteconditionen (figur 13.10).

Endelig kan stofskifteconditionen testes ved at måle, hvor lang tid man kan arbejde ved en relativ belastning, fx 85 % af maksimalpuls.



FIGUR 13.10. Koncentration af mælkesyre i blodet ved stigende gang- og løbehastighed før og efter udholdenhedstræning.

Efter Wolf og Hansen, 2009

OVERLAP MELLEM KREDSLØBS- OG STOFKIFTEKONDITION

Der er naturligvis overlap mellem træningsformerne. Når man træner intervaltræning, er det primært for at øge kredsløbskonditionen, men musklernes stofskifte påvirkes også i gunstig retning. Når man løber lange ture i lavt tempo, som primært øger stofskifte-konditionen, kan det også have en positiv virkning på kredsløbskonditionen for personer, hvis kondital er lavt. For personer med højt kondital, har det ringe eller ingen effekt.

Tablet 13.10 sammenligner træning af kredsløbskondition og stofskifte-kondition med hensyn til deres fysiologiske effekter, og tabel 13.11 viser en oversigt over effekten af forskellige træningsformer.

TABEL 13.10. Forskellene på de fysiologiske effekter på træning af kredsløbskondition og stofskifte-kondition.

Træning af kredsløbskondition	Træning af stofskifte-kondition
Den maksimale iltoptagelse stiger	Flere og større mitokondrier
Slagvolumen stiger	Flere forbrændingszymer
Blodplasmavolumen stiger	Øget fedtforbrænding
	Flere kapillærer i musklerne
	Større glykogenlagre

TABEL 13.11. Den primære effekt af træning med forskellige intensitets-niveauer.

Træningsform	Forbedring af
Intervaltræning med høj intensitet	Kredsløb
Kontinuerlig med høj intensitet	Kredsløb
Kontinuerlig med moderat intensitet	Kredsløb og stofskifte
Kontinuerlig med lav intensitet	Stofskifte