

## Konditionstest - nyttigt för alla som vill utvecklas

Oavsett om du är nybörjare eller en mer fysiskt aktiv person, så har du nytta av ett tröskeltest.

Tröskeltestet skapar dina träningsverktyg för din uthållighetsträning, samt också en indikation på hur du kan lägga upp din träning för en optimalare utveckling.

Tillsammans med Tynell Activity presenterar vi här hur ett konditionstest går till och vad man kan använda resultatet till.

### Vem kan göra ett tröskeltest?

Ett tröskeltest kan alla som gillar att röra på sig göra, eller som vill komma igång med sin motion och träning.

Det vill säga oavsett din nivå så anpassas ett tröskeltest utifrån dina förutsättningar.

### Behöver jag vara tränad för att göra ett tröskeltest?

Du kan komma som ren nybörjare och göra detta test för att se vart du ska börja din motion och träning. Många vill gärna träna sig i form för att sedan göra ett konditionstest.

Gör detta test från början så har du verktygen från start, samt att du också kan se din utveckling. Många känner också att de inte vill göra ett test för att de känner sig för dåligt tränade. Det är då du kan göra testet och starta upp din träning.

### Hur går ett tröskeltest till?

Ett tröskeltest genomför du på en stegrande belastningar där du börjar på en väldigt lugn nivå.

Normalt kör man nivåer på fyra minuter tills man ser att du passerat din mjölksyatröskel. Enkelt förklarad är detta där kroppen börjar producera mer mjölksyra än den hinner ta hand om i samma takt.

Innan testet är klart brukar man köra på cirka fyra-fem stegrande nivåer. Här registreras puls och ett litet blodprov tas i fingret.

Gör gärna ett konditionstest så grenspecifikt som möjlighet. Det vill säga så nära din träningsgren som du tränar mest inom. I vårt testlabb kan vi köra testerna som löpning, cykel och rullskidor.



## Måste jag göra ett maxtest?

Nej, du behöver inte göra ett maxtest för att skapa ditt träningsverktyg. Ett tröskeltest är inget maxtest!

Under tröskeltestet vill vi passera mjölksytröskelen men sedan behöver vi inte gå längre i belastning. Beroende på vart du har din tröskel utifrån din maximala arbetsbelastning kan nivån på hur ansträngd du blir vara individuellt.

Syftet med ett maxtest är att ta reda på vilken central kapacitet du har. Det betyder att du tar reda på vad du har för maxpuls samt att du kan kolla den maximala syreupptagningsförmågan, också kallat VO<sub>2</sub>max.

Den maximala syreupptagningsförmågan är såklart en avgörande faktor för en uthållighetsidrottare. Men detta är mer ett värde (testvärde) på vad du har för kapacitet, inget träningsverktyg på samma sätt som ett tröskeltest ger.

## Vad får jag ut av ett tröskeltest?

Genom att göra ett tröskeltest tar vi fram vart du har din mjölksytröskel i förhållande till puls och belastning.

Utifrån tröskeltestet tar vi också fram pulszoner som talar om på vilken belastning du rekommenderas att hålla dig inom för att träna lågintensiv träning, medelintensiv träning och högintensiv träning.

Det absolut vanligaste felet många gör i sin träning är att man kör alldeles för ensidig träning. Samt att man oftast ligger på alldeles för hög belastning på sina lågintensiva träningspass. Det blir ofta något som man kan kalla "mellanmjölks-träning".

## När bör jag göra mitt tröskeltest?

Ett konditionstest kan man förslagsvis göra två gånger per år för att göra avstämningar och se hur man utvecklas.

Som skidåkare är ett bra tillfälle att göra detta under våren/sommaren för att få med sig värdena in i sommarträningen. Sedan kan ett bra tillfälle vara att stämma av detta under hösten innan man kommer in i en vintersäsong.

Som löpare eller cyklist kan man tänka sig att hösten blir en period då man börjar starta upp grundträningen. Det är också en bra period att genomföra ett konditionstest på.

Men det är aldrig försent att göra ett test oavsett vart på året du befinner dig om du vill komma igång.

Vill du läsa mer om detta kan du besöka [www.tynellactivity.se](http://www.tynellactivity.se) så kan vi hjälpa dig på din resa.

