

Bilder från syreupptagningstest av Dynamiskt yogaprogram – Januari 2011 på Idrottshögskolan

Programmet motsvarar en syreupptagningsförmåga av cirka 50 % av maximal syreupptagningsförmåga. Detta yogaprogram ligger på lägre gränsen till konditionsträning (50-85% krävs för att man ska få effekt på syreupptagningsförmågan). Min maximala syreupptagning är cirka 3,1 liter syre/min (eller cirka 41 ml/min/kg kroppsvikt) Att jämföra med yogaträningen som låg på 1,5 liter syre/min (eller cirka 19 ml/min/kg). Kanske detta intensiva och dynamiska yogaprogram kan användas som konditionsträning i framtiden?? Mer forskning krävs för att klargöra detta.

Marian Papp, Stockholm 2011

