

ATLETISK BAS HOS AKTIVITUS MED OVÄNTADE VINSTER!

Text: Henrik Hågård Foto: NIAR och iStock

Det är många cyklister ute i stugorna som besökt Aktivitus för att få hjälp med labbtester och träningsupplägg under deras 20-åriga historia, och tagit sin cykelträning till mer strukturerade höjder. Nu har de lanserat en ny tjänst som de kallar för Athlete Base Program, vilken framför allt går ut på att ge en mer atletisk grundfysik, bättre träningsrespons och vara för dem som önskar gå ner i vikt. Detta ska ske genom att man kombinerar sin konditionsträning med mycket gymträning och ett ganska strikt periodiserat kostupplägg. Hur programmet kom till är en fascinerande historia, vilken vi får höra av Johan Hasselmark som leder Aktivitus i Stockholm. Och resultatet är så pass oväntade att de fått även Johan och hans kollegor att häpna...

För ett par år sedan kunde Johan och Aktivitus-kollegorna konstatera att det fanns ett nyväckt intresse bland kunderna för olika slags bootcamp-liknande kost- och träningsupplägg, mest känt via det "16 weeks of Hell" som bland annat förekommit i TV-programmet Den Stora Hälsosesan. Hård träning i gymmet blandat med promenader och relativt kolhydratsfattigt diet under 16 veckor, i syfte att få kilona att rinna av som vatten från en gås. Men det Johan sett av dessa program hade gjort honom minst sagt tvivlande inför det hela.

"Jag själv var och är oerhört skeptisk till det här, både ur ett prestationsperspektiv och ett hälsoperspektiv. De här programmen bygger ju egentligen på gamla bodybuilding-upplägg från 80- och 90-talet, så det är ju inte så att de inte är beprövade eller inte 'fungerar'. Men för gemene man är de minst sagt ganska hårda. Man har tagit ett koncept som är till för folk som bygger muskler, med ett slutmål som mest handlar om att de efter ett sådant upplägg ska kunna stå på scen och vara rådeffade med minimal andel kroppsfett. Sedan blir det ett abrupt avslut efter det. Och ofta får man höra att folk därefter lägger ett par veckor på att kompensera och äta obegränsat med mat och dricka vin, för att sedan vara tillbaka där de började. Med den skillnaden att om de är konditionsdrottare har de inte orkat träna, så de är sämre än innan, plus att man har misshandlat sin kropp", inleder Johan.

Med andra ord är det inte särskilt förvånande att han som coach hade vissa synpunkter när en flerårig klient deklarerade att han parallellt med konditionsträningen skulle köra ett sådant här 16-veckorsprogram, för att stötta sin fru som skulle göra det för att snabbt komma i bättre form. Johan bad om att Aktivitus skulle få vara med i processen, med en önskan om att vid behov anpassa kostintaget inför konditionspassen så att de överhuvudtaget skulle gå att genomföra på ett konstruktivt sätt.

"Först tränade han enligt det här programmet i 2-3 veckor, och det blev precis som vi hade förutspått. Han klarade inte av att genomföra cykelträningen, sov dåligt, och mätte väldigt dåligt på det hela taget. Kort sagt alla indikationer på att han hade en enorm relativ energibrist. Naturligtvis gick han ner i vikt, men han var helt oduglig på träningspassen och blev sämre och sämre. Men han ville ju ändå fortsätta och genomföra det här med sin fru. Så då började vi att utifrån den här grunden i programmet säkerställa näringsintaget, och framförallt att tajma ett ordentligt kolhydratsintag utifrån hans konditionsträningspass", berättar Johan.

OVÄNTADE RESULTAT

Med de här anpassningarna av ursprungsupplägget gick det plötsligt att genomföra konditionsträningen, trots att kilona fortsatte att trilla

av – dock mer kontrollerat. Personen i fråga hade kört mycket konditionsträning i flera år – triathlon i just det här fallet – men bar fortfarande ändå på en del övervikt och hade stagnerat en del i utvecklingen. På de här månaderna med det nya Aktivitus-präglade hybridupplägget lyckades han dock med konststycket att bli av med rejält med vikt, och gå från en kroppsfettprocent på över 20 till en omkring 8. Oerhört imponerande i sig, men ändå inte det som sticker ut allra mest.

"Det som var extra intressant var att samtidigt som han gick ner 12-13 kilo i vikt under den här träningsperioden och kroppsfettprocenten rasade, så hade han ändå förbättrat sitt absoluta syreupptag – alltså totalt och inte bara relativt till vikten. Och han har också förbättrat sina absoluta effektsiffror, en högre träskoeffekt i absoluta tal. Så han vägde 12-13 kilo mindre och hade en högre träskoeffekt samtidigt, med ett totalt syreupptag som gick från 3,7 liter till 4,0. Det som var så intressant var alltså att han inte bara klarade av konditionsträningen, utan att han förbättrade sin träningsrespons på den", förklarar Johan.

Det här är minst sagt förvånande, hur mer bicepscurl och en kost som uppenbarligen gjorde att kroppen började tära på sina reserver kunde leda till ökad prestationsförmåga på cykel. Men enligt Johan handlar det inte om någon magi, och när man tänker efter finns det gott om logik i det lyckade utfallet.

"Vår tolkning av att det blev så bra konditionsträningsrespons lutar åt att den uppstyra kosten och den explosiva styrketräningen gav en hormonell respons. Vilket framförallt är väldigt viktigt för folk i medelåldern, både män och kvinnor. När jag säger uppstyrd kost menar jag då alltså att viktneidgången skedde i kombination med att man verkligen säkerställde ett bra proteinintag exempelvis, och kolhydratsintag när det verkligen

behövdes. Och att han inte sprang omkring och stoppade en massa skit i munnen hela tiden. Det är många som hela tiden har fika och annat i munnen, och så tänker man lätt att 'Jag som tränar så mycket, jag kan väl unna mig det här'. Men problemet är ofta att den typen av ätande ger dålig fettsammansättning, mycket socker och låga proteinvärden, så det spår på den här vardagsstressen som de flesta har över sig. Rent hormonellt fungerar man helt enkelt ganska dåligt. Och när det gäller styrketräningen så gör exempelvis en bicepscurl i sig inte en till en bättre cyklist. Men man får ändå en viktig träningsstimulans rent hormonellt av explosiv styrketräning, som man sedan drar nytta av i sin respons på konditionsträningen", förklarar Johan.

GYMMETS FÖRDELAR

Johan själv berättar om en spännande och relevant studie som han var försöksdeltagare i för ett antal år sedan, där han skulle ägna sig åt sin egen stora passion – multisport – i 24 timmar i sträck. Efter detta dygn kunde man mäta upp att Johan och de andra försöksdeltagarna som var manliga atleter i sin krafts dagar hade testosteronnivåer som om de varit små skolflickor. Och mycket volymbaserad träning som många cyklister ägnar sig åt kan ha en sådan här katabol effekt, särskilt kombinerat med vardagsstress. Medan den explosiva styrketräningen har en motsatt så kallad anabol effekt.

"Om man tänker sig att någon har en överdrivet volymbaserad träning med lågt energiintag och inte alltför bra sammansatt kost, då blir man ju över tid ganska hormonellt nedtryckt. Och tar man det i kontexten av att man naturligt har sänkta nivåer av tillväxthormon när man kommer upp i medelåldern och däröver, då kan det bli en ganska olycklig kombination. Men om man då lägger in explosiv styrketräning så har det en motverkande



FOTO NIAR



FOTO NIAR

Johan Hasselmark

Vid sidan av arbetet som chef på Aktivitus Stockholms-anläggning är Johan en av Sveriges mest meriterade multisportare, med en lång internationell karriär som bland annat gett honom dubbla segrar i det extremt tuffa loppet Celtman i de Skottiska Höglanderna.

effekt", förtydligar Johan.

Att köra mycket gym under en sådan här viktne gång har också en del andra fördelar, utöver att få lite fart på de förtvinade överkroppsmuskler som ligger och försmäktar under huden på många av oss cyklister. Exempelvis finns det studier som pekar mot att volymbaserad konditionsträning – som är det vi förknippar med att "bränna fett" – kan nedreglera kroppens basmetabolism. Det blir därmed inte nödvändigtvis lika effektivt för viktne gång som vi tänker oss. Medan styrketräning kan ha effekten av att öka ämnesomsättningen, vilket är det man vill ha både för viktne gång och för att få bra återhämtning.

30 GODA EXEMPEL

Försöket med triathleten ägde rum för cirka 2,5 år sedan, och sedan dess har Johan och kollegorna på Aktivitus finslipat på upplägget genom att runt 30 personer genomgått programmet. 16 Weeks of Hell och liknande program som nämndes i inledningen är ju extremt plågsamma att genomgå och inte individuellt anpassade, men det upplägg som Aktivitus landat i är inte alls den självpåkning på svältkost som allt började med.

"Folk brukar mer reagera på att 'Ska jag verkligen äta så här mycket i programmet?'. 'Ja, det ska du göra.' Åter man bra råvaror med mycket grönsaker, och verkligen tajmar sitt kolhydratsintag till när man behöver det, då blir det ganska mycket mat. Ska man få i sig 200 gram extra kolhydrater under de 2-12 timmar som föregår ett nyckelkonditionspass enligt instruktionerna i programmet, då är det mycket att äta. Sedan är det klart att det kan bli en omställning eftersom många kommer ifrån en vardagsrutin där man hela tiden går och stoppar saker och ting i munnen. Men det är få av dessa 30 personer som är

särskilt hungriga eller upplever att de inte klarar av det. Sedan krävs det såklart ett visst mått av självdisciplin eftersom det handlar om att göra en förändring", berättar Johan.

Av just denna anledningen har man också valt att ha mer intensiv coaching under detta programmet än under sina rena träningsprogram, för att verkligen kunna säkerställa att viktne gången sker kontrollerat och att personen i fråga mår bra.

"Om man till exempel vaknar mellan 3-5 på morgonen och känner sig klarvaken, då är det ofta så att man har för låga energinivåer i kroppen så att stresssystemet klickar igång fast det är mitt i natten. Man får heller inte ta ner sig själv på en så låg nivå att basfunktionerna inte fungerar. Om något är det tvärtom, vi vill ju förbättra metabolismen och träningsresponsen, för att få en utveckling i kombination med att man faktiskt också går ner i vikt", förklarar Johan, och fortsätter:

"Oftast brukar viktne gång handla om att man också

"VÅR TOLKNING AV ATT DET BLEV SÅ BRA KONDITIONSTRÄNINGSPROGRAMMET LUTAR ÅT ATT DEN UPPSTYRDA KOSTEN OCH DEN EXPLOSIVA STYRKETRÄNINGEN GAV EN HORMONELL RESPONS"

tappar muskulatur, och desto äldre man blir desto mindre önskvärd blir detta eftersom det är svårare att bygga upp den muskelmassan igen. Man vill ju inte hamna i ett läge där man bara är energinegativ och tappar i vikt, och med vårt tajmade kostupplägg har vi sett att viktne gången skett med bibehållen eller till och med ökad muskelmassa", lägger han till.

NORMALISERING VIKTIGT

En sak som gick emot Aktivitus grundprinciper med de 16-veckorsprogram vi nämnde i inledningen var avsaknaden av en normaliseringsfas, där programmet mest var något som skulle "genomlidas" för att sedan efterföljas av en vardag som i grunden var oförändrad. Det var man inte intresserad av, och de insåg därför tidigt att de sista veckorna i deras eget Aktivitus-program var tvunget att handla om att få med sig nya goda vanor i en ny och sundare vardag.

"Slutresultatet handlar inte om den rådeff som en bodybuilder söker, utan det handlar om att normalisera personen och göra det till något långsiktigt. Inte att man överlevde, och efteråt får göra vad man vill. Så de sista 4 veckorna handlar om att hitta vad som varit enkelt för personen, vad som fungerat bäst, och behålla alla de sakerna i sin nya vardag. Medan man kan ta bort det som varit svårast att upprätthålla till minst effekt. Så att de bland annat blir viktneutrala, med rätt tajming i energiintaget inför sina träningspass. I vanliga fall är det inte ovanligt att även om folk går omkring och småäter en massa skräp hela dagen så har de ändå inte rätt tillgängligt bränsle i kroppen i alla fall när det blir kväll och träningen ska genomföras", påpekar Johan.

När man talar om normalisering av nya beteenden handlar det även för dem som är nybörjare om att normalisera hur

mycket fysisk aktivitet som faktiskt är normalt att ägna sig åt om man har ett övrigt stillasittande liv.

"Folk kan tycka att det är extremt att exempelvis träna konditionsträning 3-4 gånger i veckan och styrketräna två gånger, men det är en fullt normal mänsklig fysisk aktivitet om man har ett stillasittande jobb. Sedan är det en annan sak om man har ett fysiskt aktivt arbete såklart", menar Johan.

Iñigo San Millán, som är forskare och tränare till världens bästa landsvägs cyklister Tadej Pogacar, har uttryckt detta på ett ganska träffsäkert sätt när han försvarat varför så mycket av hans forskning skett på duktiga idrottare – istället för på "vanligt folk". Han menade då att "Människan har utvecklats över miljontals år till att bli atlet. Det är bara under de sista två-tre seklen som vi blivit stillasittande, och det är detta som varit det avvikande."

TVÅ MÅLGRUPPER

Aktivitus ser framför sig två olika målgrupper med deras nya Athlete Base Program. Dels cyklister (eller andra konditionsidrottare) som vill få en bättre allmänfysik, bättre träningsrespons och som även behöver gå ner i vikt. Och sedan också dem som är rena nybörjare och vill komma igång med ett mer atletiskt liv. Cykelträning i sig är en fantastisk aktivitet, som inte bara är vansinnigt rolig utan också är ett tillgängligt steg från ett liv av stillasittande till ett liv av rörelse. Men cykeln i sig kanske inte alltid räcker för att göra en till en allsidig atlet, särskilt om man bara cyklar i väldigt enkel terräng och på väg. Och det verkar oenkligen som att väldigt många av oss skulle kunna ha nytta av Aktivitus lärdomar, även om vårt enda mål skulle vara att få mer watt/kg i pedalerna. 🚲