

TRÄNING

Mattias är chef över testverksamheten på Aktivitus.



FOTO: LISA THANER

INDIVIDUALISERING

ALLA LIKA OLIKA

Vi pratar individuella träningsupplägg med experten **Mattias Lundqvist**

Ibland kan man känna sig lite som ett får i en fårscock, som glatt hoppar på den senaste trenden om vilken intervall som är det allra svartaste av det nya svarta. Ivrigt rusar man iväg för att köra fyraminutare, 40/20, Tabata, 20-minutare, eller vad det nu kan vara som blivit på modet just den här säsongen. Men finns det verkligen en mirakelmedicin mot flåsig slöhet som biter på alla, eller är vår individuella olikhet för stor? Vi frågar Mattias Lundqvist, som har en unik inblick i svenska cyklisters fysiska förmågor och hur dessa reagerar på olika träningsupplägg. 2004 grundade han nämligen Aktivitus Testklinik och Coaching tillsammans med Sara Danielsson, och där har han sedan dess coachat och testat mängder av cyklister på olika nivå. Idag är han dels fortsatt delägare i företaget, men framförallt chef över test- och träningsutvecklingen.

TEXT: HENRIK HÅGÅRD

En av Mattias senare meriter som aktiv är ett SM-guld i H40 i cykelcross.



FOTO: JOHAN LINHART



Hej Mattias! Hur olika skulle du säga att vi är egentligen som cyklister?

Hej! Först och främst är ju olikheten mellan oss både ett resultat av hur man har tränat och ens arvsanlag. Men om vi tar det här med genetik så har vissa individer som bekant en större andel snabba muskelfibrer, vilket gör att de kan bli bra spurtare och bra inom cykeldiscipliner där det krävs en viss explosivitet. Men, de kan också träna upp sig till att bli väldigt uthålliga, eftersom den förmågan är väldigt träningsbar för alla. Om man däremot har en hög andel långsamma muskelfibrer och har en talang för uthållighet och långsammare arbete är det väldigt svårt att gå åt andra hållet och utveckla en explosivitet. Så för att bli riktigt duktig över korta sträckor räcker det inte med att träna, utan man måste ha det i sig från början, medan explosiva cyklister har lättare att utveckla uthållighet.

Sedan spelar arvet också en roll när det exempelvis gäller syreupptaget, eftersom man har olika förutsättningar att träna sig till en väldigt hög syreupptagningsförmåga. Den går att träna upp för de allra flesta, men om man exempelvis ska nå den högsta nivån måste man ha ett väldigt högt syreupptag redan i otränat skick.

Aha, men gäller samma sak för andra förmågor som vi cyklister tränar, som exempelvis fettförbränning? Att man har olika talang för det också?

Vi kan ju se i vår testverksamhet att man reagerar väldigt olika på den typen av träning också, men det är faktiskt svårt att säga vad det beror på. Hur disciplinerad man är i sin vila är en sak som kan göra att man reagerar väldigt olika på träningen, och hur väl man kan tillgodogöra sig den. Men vi märker helt klart att vi får större effekt på kortare tid hos vissa cyklister. Fast det skiljer sig mycket mellan olika förmågor, och medan då syreupptag alltså är mer genetiskt betingat, är en sådan sak som rörelseekonomi något som alla människor kan utveckla väldigt mycket. För alla som cyklar mycket under flera års tid får en mycket mer effektiv trampörelse.

Ok, så alla utvecklar sin rörelseekonomi av att helt enkelt cykla, och blir därigenom bättre cyklister bara genom att köra på. Det var skönt att höra!

Ja, och om vi går vidare bland förmågorna vi tränar så är en annan viktig sådan vår nyttjandegrad, alltså hur stor del av syreupptaget som vi kan utnyttja och under hur lång tid. Detta är också väldigt träningsbart för alla, och i synnerhet när man är en ny cyklist så ökar detta väldigt snabbt. Egentligen är det framförallt just nyttjanderaden och rörelseekonomin som förbättras väldigt mycket under den här snabba utvecklingen när man börjar cykla. Och det finns också en parallell till mer erfarna cyklister som tar kliv i sin utveckling, för ganska ofta är det också då nyttjandegraden som förbättras, medan syreupptaget i sig inte ökar så mycket. Så de blir bättre, men det beror framförallt på att nyttjandegraden och fettförbränningen ökar, medan syreupptaget ökar ganska lite.

Så då har vi ändå alla en hel del likheter. Hur är det med så kallade non responders då, människor som påstås inte kunna tillgodogöra sig träning alls?

Vi vet genom vår verksamhet på Aktivitus att det inte finns några non responders, utan det handlar bara om hur man tränar. Däremot ser vi att det finns de som inte reagerar på viss typ av träning, men det kan väldigt ofta handla om att man inte tagit reda på vad det är som begränsar dem. Om vi till exempel har en person som inte utvecklas av att köra syreupptagningsintervaller, så kan det finnas bakomliggande förklaringar till detta. Exempelvis att de inte är tillräckligt anaerobt tränade för att muskulärt klara av att ligga tillräckligt länge över mjölksyratröskeln. Då måste de först träna den anaeroba uthålligheten, så att de klarar av att köra över tröskeln tillräckligt länge för att syreupptaget ska utvecklas. Annars får de inte den avsedda effekten. Och det är heller inte ovanligt att de som är nya cyklister har såpass låg nyttjandegrad att de inte klarar av att ligga på den intensitet som krävs för att träna syreupptaget. Det går inte rent fysiologiskt, vilket vi kan se på våra tester, och då får vi ta de förmågorna först. →

TRÄNING

Man kan anta att missilen från Isle of Man har mest snabba muskelfibrer, men dessa går ändå att lära att bli uthålliga, så att han hänger med ända till spurten ska avgöras (även utan en motorcykel att ligga bakom). Den här typen av cyklist kan dock bli extra sliten av långa pass i högt tempo, så därför tar han det gärna så lugnt som det bara är möjligt på bergsetapperna, för att spara benen.



FOTO: HENRIK HAGÅRD

Intressant! Finns det fler faktorer som kan göra att effekten av träningen uteblir?

Ja, om man tvärtemot det sistnämnda har väldigt hög nyttjandegrad och väldigt bra rörelseekonomi så är det i sin tur väldigt osannolikt att man kommer kunna förbättra just de förmågorna på ett dramatiskt sätt. Men en insats på syreupptagningsförmågan hos den individen kan då istället ge väldigt bra resultat, så det handlar om att ta reda på vilken förmåga som begränsar en, utifrån ens målsättning.

Man ska komma ihåg att kravprofilen i cykelsport är ganska komplicerad, åtminstone i många tävlingsformer och lopp. För att dra en löpningsliknelse så ska man helst vara både 100-meters-sprinter, 400-meterslöpare och maratonlöpare på samma gång, eftersom man både måste vara extremt uthållig och samtidigt kunna spendera mycket tid i den anaeroba zonen.

Som Peter Sagan ungefär alltså! Vad är den vanligaste begränsningen folk har då?

Ganska många av de cyklister som kommer till oss har problem just med det här att tillbringa tid i den anaeroba zonen, och de har det jobbigt med tempoväxlingar, backar och sådant. De kan köra hur länge som helst i sitt eget tempo, men de glömmer ofta bort att träna de egenskaper som krävs för att kunna ligga över tröskeln. Trots att det ofta är just detta som är deras fysiska begränsning.

Och i vissa fall finns det en genetisk begränsning i att kunna träna det, för många som är väldigt utpräglade långdistansare i sin muskelsammansättning har helt enkelt svårt att tillbringa någon längre tid i den anaeroba zonen, för att kunna få upp syreupptaget. Men då är det ju på långdistans eller kanske inom triathlon som ens fysiska förmågor kommer allra bäst till sin rätt, och det är där man ska satsa om man vill prestera som bäst rent resultatmässigt.

Hur ska man kunna veta vilken fysisk förmåga som begränsar en som individ, om det exempelvis handlar om att man behöver träna sitt syreupptag eller sin anaeroba kapacitet (i benen)?

Det är ganska svårt faktiskt. Man kan ju exempelvis känna om man stummar i benen trots att man ligger relativt långt ifrån sin

TRÄNINGS-LINGO

Anaerob – Där kroppen arbetar så hårt att syret inte räcker till, och laktatnivåerna i musklerna stiger dramatiskt.

Aerob – Kroppen arbetar med tillräcklig tillgång på syre.

Nyttjandegrad – Hur stor del av sitt sin syreupptagningsförmåga som man kan använda, och under hur lång tid.

Fettförbränning – En viktig förmåga att träna upp är att kunna använda kroppsfett istället för lagrade kolhydrater som energikälla även vid högre intensitet.

maxpuls, och då kan det handla om att man har en väldigt låg nyttjandegrad, vilket är vanligt när man inte cyklat så länge. Det brukar gå relativt snabbt innan man kan ligga på högre puls under längre tid, även om det ändå inte behöver betyda att man utvecklat de förmågor som krävs för att man ska använda en stor del av sitt syreupptag. Men det går ju så klart i viss mån att känna vad man är dålig på, och sedan träna detta. För man ska träna de förmågor som gör störst skillnad för prestationen extra mycket, även om man också ska träna det man redan är bra på. För en nybörjare är det lite mindre noga än för en mer erfaren cyklist, eftersom nybörjare utvecklas ganska bra av all typ av cykling. Men sedan kan utvecklingen lätt stanna upp, och då är det mycket svårare att avgöra vad det är som håller en tillbaka.

Hur vet ni på genom era tester vad folk har för svagheter och styrkor?

När vi gör våra tester har vi en databas där vi väldigt tydligt kan se vilken nivå vi kan förvänta oss på ett värde hos en cyklist, utifrån var den ligger till på andra värden som vi mäter. Då ser vi tydligt vad som bör vara en begränsande faktor utifrån målsättningen, vare sig det är syreupptaget, någon av trösklarna, nyttjandegraden, eller något annat. Utifrån det kan vi sedan säga vilken typ av träning som individen borde svara på, för att utvecklas i den riktning som den vill. Sedan är det klart att vi också måste prova oss fram, för det är inte säkert att cyklisten svarar på träningen som man kan förvänta sig. Men vi ser i testerna vilka förmågor som bör vara begränsande, och kan rikta träningen mot dem. →

ROSE
CYCLE YOUR WAY



PRO CGF

CARBON GRAN FONDO

MILÄTAREN

TOUR (03/17) | TIPS PRIS-KVALITET

[...] "mycket stabila åkegenskaper, hög komfort, lätt, överlägset pris-kvalitetförhållande, utväxlingarna redo för bergen" [...]

Testet gäller modellen PRO CGF-3000.



Pris från 17.149 kr* | rosebikes.se/procgf

*Priset kan variera beroende på valutakursen. Priset angett enligt valutakursen i mars 2017.

Huvudkontor: ROSE Bikes GmbH, Schersweide 4, 46395 Bocholt, Tyskland



MATTIAS LUNDQVIST

Bor: Landvetter

Ålder: 44

Familj: Gift med Sara (VD på Aktivitus) samt tre barn, födda 07, 09 och 13

Meriter som aktiv: 35 elitsegrar på MTB och LVG, SM-guld i Cykelcross H40, SM-guld partempo H40, SM-guld Triathlon medeldistans M40.

Yrke: Äger och driver Aktivitus Testklinik & Coaching

Cyklar helst: Monark, MTB i Göteborg och landsväg i södra Frankrike.

Favoritträningsspass: 1 x 20 min AT + 5 x 1 min och 1 min x max på 500 watt! På Monark LC6.

Mål med cyklingen: Må bra och vinna tävlingar.

FOTO: SANTEX

Så summan av kardemumman är att det inte finns något magiskt recept på framsteg som funkar för alla individer, med en viss typ av intervaller?

Nej det gör det inte. Och oavsett fördelningen av minuter och serier och repetitioner på olika intervaller så handlar det om att fokusera på en förmåga, som syreupptagningsförmåga, mjölksyratröskel eller mjölksyratålighet. Vilken typ av intervall som då ger bäst resultat för en viss förmåga handlar mycket om vad som passar för en individ rent mentalt, för man måste gilla dem tillräckligt mycket för att köra dem tillräckligt hårt, effektivt och ofta. Sedan kan det som sagt vara en viss fysisk begränsning som gör att en individ kan samla mer tid i rätt zon med en typ av intervaller än med en annan, men det är mycket psykologi i det också. Men återigen, man måste ta reda på vilken fysisk förmåga som behöver tränas, och sedan hitta den typen av träning där individen kan träna den mest effektivt, beroende på vad den gillar och har för övriga fysiska förmågor. Så det finns helt enkelt inget gyllene recept som är perfekt för alla.

Har du något avslutande råd, i ljuset av att vi alltså verkar ha ganska olika behov?

Ja, jag tycker inte att man ska vara rädd för att prova lite ytterligheter. Att ändra från att köra 9/1-minuters intervaller till 8/2 kommer inte att leda till en dramatisk skillnad, så för att lära sig något om hur man reagerar på olika träning behöver man göra något helt annorlunda och vara konsekvent med det under en period. Och man behöver inte vara rädd för att ha extremt stora variationer, för annars är det svårt att härleda vad som beror på vad när man provar sig fram på egen hand. Att gå från 20-minutare till 10-minutare kan göra skillnad på årsbasis, men då finns det också andra faktorer som skymmer sikten för den egentliga effekten. Det ska dessutom väldigt mycket till för att man ska köra något som är så dåligt att man sabbar sin fysik fullständigt. Och i så fall vet man nog vad man behöver göra för att komma tillbaka dit man var.

Tack Mattias, det var trevligt att prata med dig!

Detsamma! **PLUS**



FOTO: VALENTIN BART

Svenske mästaren Rickard Larsén, som brukar ge träningstips i Svenska Cycling Plus, arbetar också för Aktivitus.

AKTIVITUS CYKELTESTER

Ofta gör testdeltagaren tre tester – Aktivitus Cykelpaket: ett maxtest för att mäta maximal syreupptagningsförmåga, ett där man mäter maximal effektutveckling under 30 sekunder (Wingate), samt ett så kallat avancerat test. I detta cyklar testdeltagaren medan belastningen stegras var tredje minut, och under tiden mäts effekt, puls, upplevd ansträngning och laktatnivåer i blodet. Detta ger värden på grenspecifik uthållighet, metabolism och tar även fram puls- och effektbaserade träningszoner. När man dessutom vet maximal syreupptagningsförmåga kan man också dra slutsatser om nyttjandegrad och rörelseekonomi. Utifrån detta vet man vilken träning som bör ge bra resultat för individen.