

Så vässar du tekniken

Räcker tiden inte till mer träning? En väg till bättre resultat kan vara att förbättra sin löpekonomi och hålla koll på vikten.

Mattias Lundqvist hjälper högpresterande motionärer att sätta realistiska mål för att slippa skador i jakten på minuter.

”Med ett mjölksyretest kan vi med plus minus två minuters exakthet förutspå hur en person klarar loppet. Det hjälper kunden att sätta realistiska mål”, säger Mattias Lundqvist, vd för konditionstestföretaget Aktivitus Testklinik och Coaching.

”Hjälp på vägen är då att få en bra löpteknik som ger bättre löpekonomi genom att man blir mer rörelseeffektiv när man springer och därför kan springa snabbare.”

Tidigare tävlingscyklist

Han är utbildad idrotts- och friskvårdspedagog med fördjupning inom idrottspsykologi och har en tidigare karriär som tävlingscyklist. Tillsammans med sin hustru Sara Lundqvist, sjuksköterska och tävlingscyklister, startade han Aktivitus år 2004.

”Vi ville ta metoderna man har för att utveckla träningen för elitidrottare och använda dem för att utveckla träningen för vanliga motionärer. Vi testar motionärer på samma sätt som man testar elitidrottare”, säger Mattias Lundqvist.

95 procent av dem som söker Mattias Lundqvists hjälp är motionärer. 20 procent av kunderna är kvinnor, resten är män i åldrarna 40 till 50 år. De är ofta högt utbildade med

krävande jobb och tränar redan hårt.

”De kan inte avsätta mer tid till träningen för det fungerar inte med jobbet och familjeliv. De kommer till oss för att få hjälp att träna smartare och få ut mer av den tid man lägger på träningen. Målet är nästan alltid bli snabbare”, säger han.

Många tränar för hårt

Men Mattias Lundqvist träffar också många som tränar för mycket, och betonar vikten av vila, att träning bryter ned kroppen medan vila bygger upp kroppen igen.

”Som elitidrottare ligger man på soffan och vilar mellan träningspassen för kroppen måste återhämta sig, men som motionär ska man också hinna med jobbet, hämta barnen på dagis och allt annat i livet. Detta ökar stressen och det påverkar kroppens återhämtningsförmåga negativt.”

Testlokalen med löpband och motionscyklar ligger vid GLTK:s tennishall i Göteborg. Mattias Lundqvist visar med hjälp av företagets testledare Patrik Stigaeus hur man gör de olika testerna.

”Många motionärer är rädda för att hjärtat inte ska hålla och vill veta hur hårt de vågar träna. I flera fall har deras maxpuls legat lägre än

de trott före testet och därför har de bara genom att våga anstränga sig lite mer förbättrat sina träningsresultat”, säger Patrik Stigaeus.

Andningen analyseras

Med en andningsmask över ansiktet börjar Patrik Stigaeus springa på löpbandet. Detta test mäter en löpares löpekonomi. Genom att analysera utandningsluften kan man mäta hur bra löpteknik en löpare har. Låg syreförbrukning per kilo av ens kroppsvikt på en given hastighet är bra för då är man energieffektiv och kan med inte så god kondition ändå springa fort och länge.

”Vi videofilmade därför fotisättningen, höften och knäets position samt kroppshållning på löpbandet och föreslår ibland ändring i rörelsemönster som kunden får testa och vi filmar även detta. Och att se de två olika filmerna samtidigt i slowmotion brukar bli en riktig aha-upplevelse för kunden”, säger Mattias Lundqvist.

Tar om testerna

För de löpare som vill lägga Aktivitus också upp ett träningsprogram baserat på individens förutsättningar och realistiska mål.

”Efter fyra månader gör vi om testerna och för de flesta har det gett förbättrade resultat. Med våra tester kan vi också berätta vad det beror på att det blivit bättre”, säger Mattias Lundqvist.

CAROLINE KIEPELS
caroline.kiepels@di.se
08-573 652 96



TESTEN GER SVAR. Mattias Lundqvist hjälper Patrik Stigaeus på med andningsmasken som ska sitta på under testerna på löpbandet.

SAMTLIGA BILDER: CICCIONSON



VIKTIG VIKT. Siffran på vägen spelar stor roll.

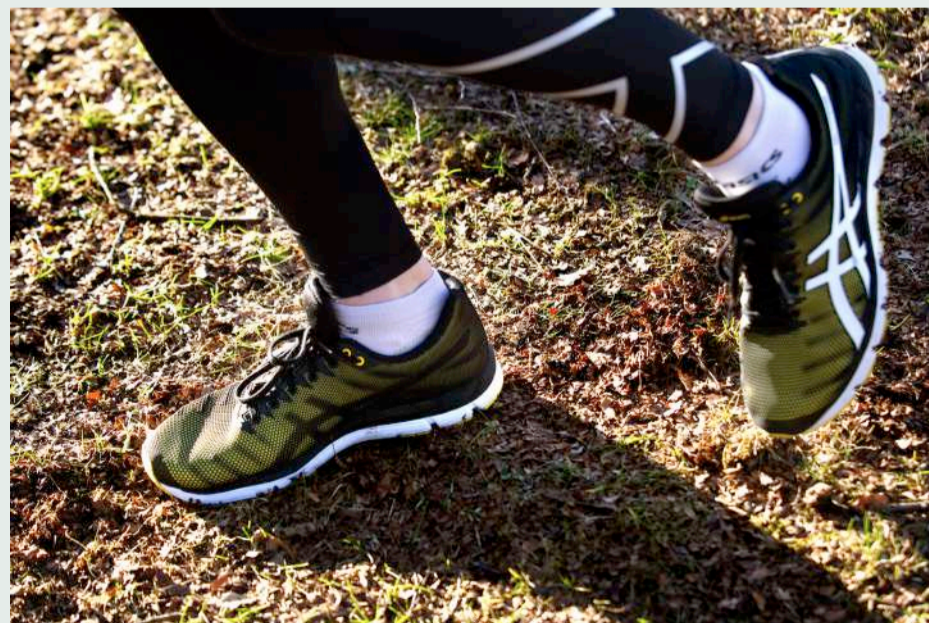
”Vi ville ta metoderna man har för att utveckla träningen för elitidrottare och använda dem för att utveckla träningen för vanliga motionärer.”

MATTIAS LUNDQVIST



Di Fakta

Tänk på det här i jakten på minuterna – Mattias Lundqvists löpartips



■ **Fotsteget:** ”Med en löpstegsanalys ser man hur du sätter i foten. Ju snabbare man har markkontakt desto snabbare kan man bli. Det innebär också en minskad skaderisk. Fotnedsättningen är en viktig del i att få en bra teknik och därmed en förbättrad löpekonomi som gör att man är mer energieffektiv när man springer.”

■ **Skorna:** ”Skorna ska anpassas efter löpstil. Landar man på hälen behövs dämpning.

landar man på framfoten behövs knappt någon uppbyggnad alls under hälen. Man ska satsa på bra skor, ha flera par och byta ganska ofta.”

■ **Benrörelsen:** ”Med bättre löpteknik kan man också minska risken för löparknä, som många får på grund av för långa steg. Korta ned steget och landa med lätt böjd knäled med foten rakt under knäets lodlinje när du träffar underlaget.”



■ **Armrörelsen:** ”Många vet inte var de ska göra av armarna när de springer och har blicken på fel ställe. Ofta ligger tyngdpunkten för långt fram. Här måste man flytta tyngdpunkten genom att rätta upp sig så att man får en bra hållning. Armarna håller man i 90 graders vinkel. En fin pendelrörelse i axelled är en viktig del i att få rätt löpteknik.”



■ **Bålen:** ”För att få en bra hållning och en bra andningsteknik måste man träna upp bålarna. Att kunna ta djupa andetag samtidigt som man spänner magmusklerna är A och O.”



■ **Pulsen:** ”Det är viktigt att ha rätt intensitet i träningen och det kan man få när man vet vad ens maxpuls är eller om man mäter upp sin mjölksyretröskel. I våra träningsprogram säger vi till vad pulsen ska ligga på under olika träningspass för att få ut mest av träningen. Detsamma gäller när du deltar i ett lopp, då vet du vilken puls du ska ligga på för att klara av loppet.”