



Vid varje tempohöjning skulle ansträngningen uppskattas enligt den så kallade Borg-skalan, från 6 (Ingen ansträngning) till 20 (maximal ansträngning).

Så kan du testa gränserna inför Göteborgsvarvet

Hur snabbt kan man springa Göteborgsvarvet utan att ha löpträna? Ett sätt att ta reda på det kan vara att göra ett maxtest.

GP:s reporter Rebecka Adin har provat, och överraskades av resultaten.

Gär det att räkna ut hur ett Göteborgsvarv skulle kunna gå för någon som mig, som knappt löpträna de senaste åren, men som tränar rätt så varierad styrketräning fyra, fem dagar i veckan?

För att ta reda på det bestämde jag mig för att handllöst kasta mig ut i ett maxtest.

Förberedelserna var framför allt mentala. Jag fick tydliga direktiv att vila dagen innan och förbereda mig genom en stadig frukost, men

undvika kaffe och sötsaker de sista två timmarna.

Det slutade med en vila bestående av lättare träning, den stadiga frukosten blev en skål yoghurt ... Men kaffet lyckades jag faktiskt hålla mig ifrån inom tidsramen.

Några tappra försök att genomföra andningsövningar i bilen på väg till testkliniken hjälpte föga pulsen att komma ner till den zenbuddhistiska dvalan jag hade intalat mig själv att jag skulle äntra bandet med.

Nervositeten av bara tanken på den smärta, plåga och andnöd som jag förväntade mig få uppleva när det väl kom till kritan såg till att hjärtat var piggt och alert när vi klev in genom dörrarna.

– Hur mycket har du löptränat den senaste månaden?, frågar Tove Larsson, idrottsfysiolog och testledare på Aktivitus.

– I princip ingenting, svarade jag med vetskapen om att det inte var lönt att skönmåla någonting.

Allt skulle ändå komma att avslö-

jas av vetenskapen. Det var närmare tio år sedan jag senast sprang (läs tog mig runt) ett maraton, och otaliga "kom-i-gång-med-löpningen"-försök senare har jag slutat intala mig själv att jag kommer kunna få upp den där konditionen igen.

Nuerna har de frigörande löpturenna övergått till en uppvärmningsakt på tio minuter innan den mer frekventa styrketräningen.

För det är just konditionen som är min akilleshäla, trodde jag. Det är ju därför jag inte kommer längre än några kilometer i min tilltänkta halvmaraton-fart. Konditionen är för dålig.

Det skulle visa sig vara helt fel. Båda testerna genomfördes på ett enormt löpband, stort nog för två personer i bredd men utan minsta möjlighet att hoppa av om hjärnan fegar ur. Den enda flyktvägen bestod av ett nödstopp som Tove Larsson hade all makt över.

Det första vi skulle testa var kroppens uthållighet, alltså hur länge musklerna orkar arbeta för att ta kroppen framåt.

Bandet började i låg hastighet men ökade successivt samtidigt som Tove Larsson stack mig i fingret för att ta blodprov.

Jag trodde aldrig i mitt liv att jag skulle springa och ta blodprov på samma gång, men det var tvunget

att göras på detta vis för att få bästa möjliga värde.

I blodet mättes sedan laktatkoncentrationen (mjölksyran i folkmun) som talar om hur trötta mina muskler är och hur mycket de kompenserar för syrebrist. Ju högre mätvärdet, desto tyngre känsla. Men laktat är inte dåligt för det, understryker Tove Larsson.

– Laktat är något bra. Det tillåter musklerna att jobba intensivt, men det är också en bra markör i blodet för när intensiteten ökar och möjliggör att dina individuella zoner (där kroppen arbetar i olika intensitet, reds anm.) hittas.

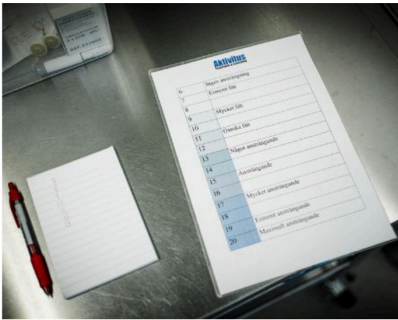
Under merparten av tiden på bandet var känslan att jag kunde springa på hur länge som helst.

Sen kom väggen som ett brev på posten.

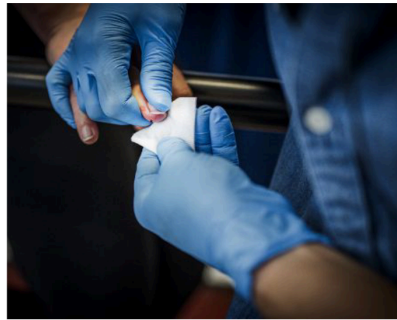
Benen skrek som en visslande tekokare på spisen när kokpunkten är nådd. Ett steg till och de skulle vika sig under mig. Jag signalerade och Tove Larsson tryckte på stopp. 20 minuters "uppvärmning" var till ända.

Resultatet matchade känslan jag hade på bandet ganska bra. Laktatet steg snabbt i början, gick därefter långsamt upp för att sedan skjuta iväg på slutet, då väggen kom.

– En elitlöpare har en konstant låg nivå på laktat trots ökad intensitet, för att sedan gå rakt upp vid



Genom att uppskatta ansträngningsnivån på Borgskalan kan man även undersöka om den upplevda ansträngningen motsvarar den faktiska ansträngningen.



Fakta: Laktattrösklar och VO2 max

Laktater är salter av mjölksyra som bildas i cellerna vid anaerob (syrefattig) metabolism. Som möjliggör att muskulaturen kan fortsätta arbeta utan att bli för sur.

Anaerob tröskel

Gränsen mellan aerob träning och anaerob träning. Det vill säga gränsen där man går över från att arbeta i huvudsak med syresatt muskulär process till arbete med muskulär explosiv process utan syre. Det senare innebär att restprodukter som laktat ansamlas i de arbetande musklerna.

Aerob tröskel

Här går gränsen mellan att använda fett som huvudsaklig energikälla till att använda kolhydrater som huvudsaklig energikälla. Det är även här du förbränner mest fett per tidsenhet och det är en nivå där du kan springa länge utan att energidepåerna tar slut. Detta på grund av att fett är en nästintill obegränsad resurs och tillgången på kolhydrater är starkt begränsad. Detta är även en lämplig intensitet för långdistanssträning.

VO2 max

Vid test av VO2 max mäts den maximala mängd syre som kroppen kan använda vid aerob förbränning. Vid VO2 max är de anaeroba energiprocesserna också i full gång och den effekt eller löpfart som nås vid VO2 max är därför högre än vad som teoretiskt krävs för att motsvara den aeroba förbränningen. Maximal syreupptagningsförmåga anges ofta som absolut kapacitet (l/min).

Källor: Nationalencyklopedin, Aktivitus.se



Kalle Berg och Linnea Rönnqvist kommer att vara programledare under Göteborgsvarvet.

BILD: PAUL WENNERHOLM

GP satsar: livesänder varvet

Folkfest, löparglädje och trafikkaos – den 18 maj är Göteborgsvarvet tillbaka. GP sänder live som vanligt, denna gång med en rutinerad programledarduo i studion. – Vårt mål är att göra en sändning som fångar folkfesten och är lite oväntad på samma gång, säger GP:s sportchef Joakim Magné.

Snart är det dags för Göteborgsvarvets 50 000 löpare att ta sig 21 kilometer längs stadens gator inför åsynen av tusentals åskådare.

Startskottet för den klassiska halvmaran sker klockan 13.00 den 18 maj. GP kommer att följa evenemanget under en tre timmar lång tv-sändning med extra fokus på sakerna runt omkring – som folkfesten.

– Tätstriden har sin tjustring, men det som får mitt hjärta att slå för Varvet är hur stan lever upp under en given lördag i maj. Och det vill jag att vår publik ska få alla möjliga vinklar från, oavsett om någon som undrar varför den sitter still på en omledd spårväg eller vill om man vill se när ens kompis kravlar sig förbi en livekamera på Lindholmen så får man det på GP.se, säger Joakim Magné.

Som vanligt kommer sändningen att utgå från Slottsskogsvallen, där Linnea Rönnqvist och Kalle Berg från GP:s hyllade format Nyhetshowen kommer att finnas på plats för att guida tittarna genom tävlingen, från elitetid till motionärerna och givetvis med ett kändistätt gäst-ställ i studion.

– Det känns superkul att låna in superprofilen från ett redan uppskattat och känt format och sätta dem i ett nytt sammanhang.

Men det slutar inte där. Förutom intressanta gäster och snack i studiosändningen kommer flera team av GP-reportrar och fotografer att befinna sig ute bland folket på gatorna.

Och det blir även en favorit i repris i form av stadsdelkamerorna, som möjliggör för publiken att följa Göteborgsvarvet från fler vinklar än någonsin. För att inte tala om malkameran, där löparna kan ses själva – eller någon annan – gå i mål på Slottsskogsvallen.

– Det blev enormt uppskattat i fjol, så vi försöker bygga vidare det konceptet med nya vinklar och bättre grafik. Dessutom kommer våra fem utsända team att vara utspridda på flera platser, på jakt efter de historiska som folk annars missar.

Rebecka Adin
rebecka.adin@gp.se



Resultaten överraskade GP:s reporter, som inte trodde att konditionen skulle vara något att hänga i granen. Idrottsfysiologen Tove Larsson instruerar.

tröskeln. De kan också springa nära sin tröskel under längre tid både på grund av god arbeteffektivitet och förmåga att syresätta muskulaturen, förklarar Tove Larsson.

Sedan var det dags för test nummer två.

Förhållandet mellan mjölksyratröskeln och syreupptagningsförmågan, VO2 max, kan ge en ganska bra bild över hur väl kroppen klarar sig under ett lopp i ett visst tempo.

För att testa syreupptagningen användes en mask för ansiktet som skulle göra Darth Vader avundsjuk. Skillnaden var att jag nu sprang med konstant hastighet men lutningen på bandet ökade med 2 procent varje minut, tills dess att benen inte längre bar.

Resultatet av de två testerna till-

sammans gav mig en träningsprofil som visade att min kropp är ganska explosiv.

Men ...
– Du har ju inte sprungit så mycket även om du tränar ofta ganska högtintensivt. Det vi kan se är att du har en god kondition, starkt hjärta och starka lungor vilket tyder på att du utsätter det centrala systemet för veckovis högtintensivt arbete. Men uthållighetsmässigt har du ett jobb att göra, säger hon efter testet.

Uthållighet är grenspecifikt, så det spelar alltså ingen roll hur uthållig man är i olika styrkemoment. Det kommer inte automatiskt göra en stark i löpning.
– Benen vet om du cyklar, springer, åker skidåkning eller gör burpees. Men det vet inte hjärtat och lungorna, säger Tove Larsson.

För att bli uthållig i löpning krävs – föga förvånande kanske: Löpning. Men för mig ska det inte gå fort. Snarare betydligt långsammare än vad jag tidigare ansett varit långsamt.

Enligt resultat är det som jag tidigare trodde var mitt uppvärmningstempo alltså snarare min maxtröskel.

– Du känner dig kanske inte så trött i hjärta och lungor, men dina ben skriker, säger Tove Larsson.

Det var som att någon plötsligt hade gett mig en instruktionsbok

till min kropp.

Men grundfrågeställningen då: Hur skulle jag klara mig i Göteborgsvarvet? Utifrån min profil och obefintliga löpträning blev domen:
– Strax över två timmar, om du får i dig energi.

Jag behöver alltså springa långsamt och få i mig energi i form av lite gel eller sportdryck under tiden. Då kommer jag förmodligen i mål på förväntad tid, förutsatt att jag inte får ont i ett knä eller sträcker en muskel på vägen.

Fördomsprofilen gör gällande att man ska vara elit för att få ut något av den här typen av tester, men enligt Tove Larsson är det vanligare att motionärer kommer för att testa sina trösklar och VO2 max.

– De som kommer hit är 99 procent motionärer varav väldigt många är personer som vill springa till exempel Göteborgsvarvet lite snabbare. Många tror att man måste ha tränat innan man gör ett test, men vi har allt från de som inte alls springer i dag till dem som vill nå topp fem i sin åldersgrupp.

Med hjälp av testresultaten kan man sedan kalibrera löparklockan och hålla bättre koll på sina pulszoner. Därigenom vet man också när man går på för hårt, eller för lätt i sin dagliga träning.

– De flesta personer i dag är ganska begränsade i tid och vi vill på

något sätt få ut så mycket som möjligt när vi tränar. Och har jag då som mål att bli snabbare i löpningen då är det dumt att inte träna på rätt nivå när man tränar. Genom att träna på rätt nivå behöver du inte skada dig i onödan.

Hur ofta måste man testa sig?

– Pulszonerna tar längre tid att förändra, men det du kommer märka i första steget är att du springer snabbare på samma puls. De som testar sig kontinuerligt testar sig tre gånger per år, men en gång i halvåret räcker för att följa upp vinter- respektive sommarträningen.

Hon lägger till:

– Och för den som tänker springa Göteborgsvarvet nästa år är det ju väldigt bra att testa sig redan nu, för att veta hur man ska lägga upp sin träning.

Nu ska jag ju trots allt inte springa Göteborgsvarvet i år, men med testresultaten i bakfickan ska det bli intressant att se om löpningen kan gå bättre ändå, framöver.



Rebecka Adin
rebecka.adin@gp.se



Bild:
Maja Karlström
maja.karlstrom@gp.se

”
För den som tänker springa Göteborgsvarvet nästa år är det ju väldigt bra att testa sig redan nu

Tove Larsson
Idrottsfysiolog och testledare,
Aktivitus