

Yoga är ingen konditionshöjare

FORSKNING: Yoga är en träningsform som växer så det knakar. Men någon höjare för konditionen är det inte. En grupp forskare undersökte nyligen hur så kallad högintensitetsyoga påverkar konditionen och lät en grupp på 44 personer genomföra ett sex veckor långt träningsprogram. Svaret var glasklart: konditionen förbättrades inte. Däremot gav yogan en positiv effekt på testpersonernas blodfetter.

Skippa antioxidanter efter träningen

FORSKNING: Kosttillskott med antioxidanter marknadsförs ibland som ett bra verktyg för snabb återhämtning efter träning. Men det är felaktigt, menar nu forskare vid Karolinska Institutet. Ett flertal studier har visat att effektiv behandling med antioxidanter till stor del tar bort positiva effekter av uthållighetsträning, skriver fysiologiprofessorn Håkan Westerblad på idrottsforskning.se.



Håll koll på pulsen - med din tatuering

TEKNIK: Glöm pulsklockor och aktivitetsarmband. Det nya sättet att mäta pulsen är att göra det - i sina tatueringar. Enligt tidningen Wellness jobbar ett amerikanskt företag på tekniken, som gör att ett pyttelitet datorchip kan integreras i en tatuering, för att mäta allt ifrån din puls till hur många steg du tar. Chippet kommer också kunna mäta saker som ämnesomsättning och blodsockernivå.

Spring milen på Liseberg

LOPP: Nästa lördag, 23 januari, är det dags för loppet Winterrun. Runt 3 000 personer väntas till det tio kilometer långa loppet, som springs i två varv med start och mål inne på Liseberg. Banan ringlar sig först inne på Liseberg och går därefter en sväng i Jakobsdal innan det är dags för varvning. Starten sker efter mörkrets inbrott, och de som lyser mest i mörkret vinner priser.

Uteträning guld för välmåendet

STUDIE: Det kan vara kallt och ruggigt ute under vinterhalvåret - men det är ändå klokt att fortsätta träna utomhus, skriver tidningen Topphälsa. En studie vid Örebro Universitet undersökte nyligen äldre orienterare, som visade sig må mycket bättre än jämnåriga som inte tränade utomhus.

- Just att vara ute i naturen är oerhört viktigt för att uppleva hälsa och välmående, säger forskaren Ida Schoultz till tidningen.

Så grundar du formen inför Giro

Om fyra månader är det dags för Göteborgs största cykeltävling Göteborgsgiro. Vi tog hjälp av stans bästa cyklist för att ta reda på hur man förbereder sig på bästa sätt.

Fick du en start i Göteborgsgiro i julklapp, utan att ha tränat en meter cykel?

Ingen fara, du har all tid i världen på dig. Oavsett om du tänkt köra 35-, 70- eller 140 kilometersklassen kommer du hinna komma i form.

- Man ska absolut inte vara skrämmd av distanserna. 140 kilometer kan låta långt, men det är faktiskt en distans som alla kan klara med lite träning. Och när man gjort det är det en häftig känsla att kunna säga att man cyklat 14 mil. Så jag tycker verkligen man ska se distansen som något som triggar en i stället för att skrämma, säger Richard Larsén.

HAN ÄR ELITCYKLIST och kom själv 2:a på cykel-SM förra året, och när han inte cyklar för egen maskin jobbar han som personlig tränare med att hjälpa andra som vill bli bättre på att cykla. Och när det gäller lopp som Göteborgsgiro är det en sak de flesta behöver: planering.

- Man kan jämföra det med bilåkning, säger Richard Larsén. Om du ska köra några mil med bilen så är det bara att göra det, men om du ska åka över tio mil så kommer det ta tid, det är en resa du vill planera för. Det är samma för cykel. Om du har som ambition att cykla 14 mil kommer du behöva planera. Själva resan kommer absolut att ta lång tid, men om du bara har planerat den och inte har så bråttom så kommer du inse att det inte är så blodigt i slutändan.

RICHARD LARSÉN MENAR att den som cyklar 2-3 gånger i veckan från februari och framåt utan problem tar sig runt Göteborgsgiro. Och det bästa är att lägga grunden till framgången inomhus.

- Att cykla utomhus på vintern är inte kul. Det är lätt att bli kall och blöt, dessutom behöver man



GPTV

Maxa träningen inför cykelloppet. www.gp.se

dubbäck när det är halt och cykeln tar mycket stryk. För de allra flesta motionärer är det då en bättre idé att träna inomhus på vintern, och sedan börja köra utomhus när vädret tillåter. Om man ska köra den långa distansen på Göteborgsgiro räcker det om man testat att köra 10 mil någon gång.

INOMHUSCYKLINGEN KAN SKE på flera olika sätt. En så kallad trainer är ett billigt verktyg där du spänner fast din vanliga cykel och cyklar på den inomhus. En trainer kostar från tusenlappen och uppåt och är en bra investering eftersom du då kan trampa dig trött hemma på vardagsrumsgolvet, på den cykel som du sedan kommer använda på själva loppet. Ett annat alternativ är att gå på spinning.

- Spinning kan absolut vara bra för nybörjaren, det är helt klart bättre än inget. Däremot brukar jag som cyklist säga att om du kör spinning blir du bra på spinning, du blir inte nödvändigtvis bra på vanlig cykling. Den stora skillnaden är att om du kör spinning strävar du efter ett peppande och roligt pass där fokus ofta ligger på att timmen ska gå så fort som möjligt. När man gör sitt eget pass kan man i stället fokusera på att få så bra träning som möjligt.

NÄR MAN SNICKRAR ihop sitt eget pass på trainern eller motionscykeln är intervaller att föredra. Att trampa timme efter timme utan att komma någon vart kan snabbt bli tråkigt, men under intervallträningen varierar hela tiden intensiteten vilket gör det roligare - men också effektivare. Genom att chocka kroppen och utsätta den för mer belastning än den är van vid flyttar du hela tiden gränsen framåt för vad den egna kroppen klarar av.

- Bland nybörjare är det ofta

tydligt att man har långt kvar till sin fulla potential. Många har jättepoteential utan att veta om det, man vet inte hur mycket en kropp klarar. Men med intervallträningen tar man ofta många steg på kort tid, säger Richard Larsén, och fortsätter:

- Ska du bli elitcyklist måste du samla träningstimmar men har du inte den ambitionen så behöver du

”För de allra flesta motionärer är det bättre att träna inomhus på vintern, och sedan börja köra utomhus när vädret tillåter”

RICHARD LARSÉN
elitcyklist och personlig tränare

inte lägga så mycket tid, man behöver verkligen inte kasta bort allt socialt liv bara för att man tränar till ett lopp. Många korta, hårda pass är bättre än färre och längre.

FÖR DEN SOM ska cykla intervaller är det bra att ha en enklare puls-





Bild: ANNA SVANBERG

EFFEKTIVT. För elitcyklisten och personlige tränaren Richard Larsén är intervaller en naturlig del av träningen. Men även nybörjaren har stor nytta av intervallträningen, då den ger stora resultat på kort tid.

klocka, som håller koll på att man tar i lagom mycket.

– Pulslockan är det billigaste och enklaste sättet att börja styra sin träning. Det behöver inte vara något avancerat, det räcker om den visar aktuell puls och så får den gärna logga träningen så man kan se passet i efterhand, säger Richard Larsén.

NÄSTA STEG ÄR att ta reda på sin maxpuls, vilket kan göras på en rad olika sätt, förutsatt att du är frisk. Ett av dem är att hitta en lång backe som lutar svagt uppför. Därefter cyklar man max i 30 sekunder, vilar i 15 och upprepar det tills man är helt slut och pulsen inte längre stiger. Att pressa

sig till sin maxpuls är svårt, men genom att göra så här får du åtminstone ett värde som är nära den.

När du vet maxpuls har du ett värde att utgå från, och det blir lättare att ta i tillräckligt mycket när du vet att en riktigt hård intervall ska utföras på över 90 procent av maxpuls. I takt med att du blir bättre kommer du också kunna se hur du kan köra med en högre belastning på samma puls.

CYKEL ÄR PÅ många vis en prylsport och det är inte helt lätt att välja cykel. I dag finns hybridcyklar som har smala hjul och ett högt, rakt styre. För ett lopp som Göteborgsgiro rekommenderar dock Richard

Att trampa timme efter timme utan att komma någon vart kan snabbt bli tråkigt, men under intervallträningen varierar hela tiden intensiteten vilket gör det roligare – men också effektivare.

Larsén en traditionell racercykel med bockstyre.

– På en hybrid får du inte samma möjlighet till att cykla rätt, och det behöver verkligen inte vara obehagligt att cykla med bockstyre. Ska man cykla några gånger i veckan skulle jag säga att en racercykel är det enda rätta.

EN RACERCYKEL KOSTAR från cirka 10 000 kronor och uppåt, och det finns egentligen inga begränsningar för vad den kan kosta – du behöver inte leta länge för att hitta cyklar för över 50 000 kronor. Ju lättare cykel man vill ha desto dyrare. Men dyrare betyder inte nödvändigtvis bättre för de vanliga motionären.

– Om man tänker att man går från 10 000 till 15 000 får man ofta en enormt mycket bättre cykel. Det är klokt att satsa på bra hjul och inte kräver lika mycket underhåll som de billigare. Steget från 15 000 till 30 000 är inte alls lika stort, och från 30 000 och uppåt är obefintligt för de flesta, säger Richard Larsén.



Magnus Carlsson

puls@gp.se

Fakta: Tre olika intervaller att träna inför cykelloppet

För såväl nybörjare som mer avancerade cyklister är intervaller det kanske bästa sättet att träna upp formen. Här är tre ruggigt effektiva pass:

4-minutersintervaller

- Börja med att värma upp tio minuter.
- Starta med mycket lågt

motstånd, och stegra sedan motståndet under hela uppvärmningen.

- Trampa ur benen med en lätt minut innan du stälsätter dig för första intervallen.
- Kör sedan 4 minuter, riktigt hårt. Rätt nivå hittar du när du precis orkar genomföra fyra intervaller.
- Orkar du en till har du tagit

i för lite, men orkar du inte alla fyra har du tagit i för mycket. Vila 3-4 minuter mellan varje intervall.

- Avsluta med att trampa ur benen på lätt motstånd i tio minuter.

8-minutersintervaller

- Värm upp på samma sätt

som i 4-minutersintervallerna.

- Kör sedan 3-5 stycken 8-minutersintervaller – 3 om du är nybörjare, 5 om du är mer van cyklist.
- Trampa 2 minuter på lätt motstånd mellan varje intervall.
- Här är ledorden hårt men kontrollerat. Du ska ta i, men

efteråt ska du känna att du hade orkat 1-2 intervaller till på samma motstånd.

20-minutersintervaller

- Ett tuffare pass, som ska göras på ungefär samma ansträngningsnivå som 8-minutersintervallerna.

■ Värm upp på samma sätt, och kör därefter 20 minuter hårt i ett svep. Trampa ur benen med 2 minuter lätt motstånd och ge dig därefter på nästa 20-minutare.

■ Klarar du det här passet blir det inga problem att klara Göteborgsgiro.