

Rök gärna – men inte i närheten av mig

Krönika

Få saker har förbryllat mig lika mycket som reaktionerna på förslaget om rökförbud på uteserveringar.

Det är förvirrande på många vis. Fullt normalbegåvade människor är alltså vansinniga för att människors rätt att göra dåliga saker eventuellt kommer att naggas lite i kanten.

I MITT FACEBOOKFLÖDE hände något över en natt, där till vardags vänsterorienterade människor plötsligt blev fullblodsliberaler.

I vanliga fall uppskattar dessa människor att staten reglerar vilka dagar och tider de får köpa hem alkohol, hur många dagar de ska vara föräldralediga och under vilka perioder de får köra med vinterdäck – men fan ta den som kommer och försöker inskränka rätten att förpesta uteserveringar med rök från gula Blend!

Liberala Ungdomsförbundet slog till och med larm, och varnade om att Sverige är på väg att bli ett tråkigt land.

TRÅKIGT, SÄGER NI! Jag tänker på några andra saker som är rätt tråkiga.

Till exempel att rökning är den största påverkbara orsaken till cancer. Eller att rökning står för mer än tio procent av alla dödsfall och varje år dödar fler människor än trafikolyckor, självmord och knark tillsammans.

Eller att rökning kostar samhället 31 miljarder kronor – varje år.

VISST KAN JAG förstå resonemanget att staten inte ska lägga sig i hur människor vill leva sina liv.

Hur tragiskt det än må vara, är det varje människas rätt att förstöra sin egen kropp, att hosta sönder sina lungor och att få ge sig själv de perfekta förutsättningarna för att dö i förtid.

OM DET NU är så viktigt för er att förstöra era kroppar, fortsätt då att röka era cigaretter och njut av friheten medan ohälsan fortplantar sig i era kroppar.

Men det vore ganska sympatiskt mot resten av världen om ni kunde stanna hemma under köksfläkten när ni gör det.



Magnus Carlsson

puls@gp.se

Skaffa dig koll på puls och kondition

Många tränar för att förbättra flåset – men få vet hur det görs så effektivt som möjligt. Den här veckan har Puls gått på konditionslabb för att lära sig allt om kondition.

Vi är många svenskar som lägger en ansevärd del av vår fritid på att träna vår kondition. Vi springer, cyklar och åker skidor – men det är långt ifrån självklart att vi blir bättre på det vi gör. För även om det pratas om träningsboom och träning är ett ämne som ständigt är på tapeten, så är det inget som korrelerar med vår kondition.

– Överlag får människor sämre och sämre kondition. Vi var i bättre form förr, säger Mattias Lundqvist, test- och träningschef och medgrundare av Aktivitus.

AKTIVITUS ÄR EN testklinik som jobbar med att testa människors kondition för att sedan hjälpa dem att träna mer effektivt.

Mattias Lundqvist har själv en bakgrund som elitidrottare och har genom åren testat konditionen hos tusentals göteborgare. Han har genom åren också sett hur den genomsnittstiden på ett Göteborgsvarv på 80-talet var betydligt snabbare än på varv som ägt rum i närtid.

– Det är verkligen tydligt, och jag tror att det beror på flera saker. Man hade bättre kondition, och många löptränade mer seriöst. Men genomsnittspersonen blir också tyngre och tyngre har stor påverkan. Vi äter för mycket mat som innehåller mycket energi och rör oss mindre, och det går inte ihop.

KONDITION ÄR VÅR förmåga att röra kroppen under lång tid, utan att bli så pass trött att man måste sluta eller sänka ansträngningen.

Kondition mäts med fördel genom att undersöka kroppens syreupptagningsförmåga, det vill säga hur mycket syre kroppen kan ta upp. När syreupptagning ska mätas pratas det ofta om något som heter VO₂ max, vilket innebär hur många milliliter syre kroppen kan transportera per kilo kroppsvikt och minut – och det är ett mått som är viktigare än man kan tro.

– VO₂ max kan man beskriva som din kropps motorstyrka, det är taket för din prestationsförmåga och det som sätter fysiska gränser för dig. Har du ett VO₂ max under 35 får det stora effekter på din hälsa. Med ett så lågt konditionstal orkar du inte hålla koncentrationen uppe under en hel dag, även om du sitter stilla, säger Mattias, och fortsätter:

– Dessutom finns det tydliga samband mellan ohälsa, välfärdssjukdomar och låga konditionstal.



GPTV
Se när Puls reporter gör ett konditionstest!

Risken blir helt enkelt större om du har dålig kondition.

En person med 35 i VO₂ max är ofta överviktig och otränad, och blir andfädd av att gå uppför en trappa, medan andra änden av spektrat utgörs av elitycklister och längdskidåkare. Till exempel ska Gunde Svan ha haft 91 i VO₂ max, och den norske skidfantomen Bjørn Dæhlie lär ha nått upp i 96.

Moderna pulsklockor kan ibland uppskatta användarens VO₂ max, men annars är det en form av test som behöver genomföras på ett testlabb. Testet är en långt ifrån behaglig upplevelse som kan utföras på många olika sätt, men ett vanligt är att springa på ett löpband med stegrande lutning. Testpersonen förses då med en andningsmask och får sedan springa i en fart som är ansträngande. Därefter ökas lutningen varje minut till dess att personen mer eller mindre stupar. Då har i regel maxpuls uppnåtts, och andningsmasken kan då mäta hur mycket syre som transporteras varje minut.

ATT FÖRBÄTTRA SIN kondition kan vara jobbigt, och ju mer vältränad du är desto svårare är det att förbättra dig. Men oavsett vilken nivå du ligger på, är vägen framåt i regel att träna mer varierat.

– Det är ett klassiskt misstag, att man tränar på samma sätt varje vecka. Och då kommer man inte att ta sig framåt. Om du inte ändrar din träning, antingen i intensitet, frekvens eller mängd, så kommer det inte att hända någonting, säger Mattias, och fortsätter:

– Det finns klockrena exempel på personer som springer två pass i veckan, med en total mängd på två mil utan att utvecklas särskilt mycket. Om de däremot hade behållit distansen men delat upp det i tre-fyra pass med ökad intensitet hade de förmodligen fått mycket bättre resultat.

FÖR OVANA MOTIONÄRER kan riktigt hög puls upplevas som obehagligt, men att det skulle vara farligt för hjärtat är inget man behöver vara rädd för menar Mattias Lundqvist:

– Är du frisk och ingen har sagt något annat, finns det ingen risk. Däremot har hjärtat extremt stor betydelse för konditionen, och om du vill att den ska förbättras måste du jobba med styrkan på hjärtat. Det gör du med hög puls, och man kan säga att ju högre puls du har, desto större effekt får du. Dessutom ger det ett endorfinpåslag som är fantastiskt.

Intervallträning med hög puls är således det mest tidseffektiva man kan ägna sig åt om man vill förbättra sin kondition. Däremot kan man inte lägga all sin vakna tid på intervallträning, eftersom det också finns en ökad skaderisk vid träning med hög puls.

– Det är den risk som finns, och den är störst inom löpningen eftersom belastningen är så pass stor. Generellt är det så att kroppen inte håller för att springa hur mycket som helst, och hård löpning sliter hårt. Om man däremot tittar på cykel så sliter inte det på samma vis, och det finns många som klarar av att cykla intervaller fem gånger i veckan utan problem.

Därför finns faktiskt en möjlighet som många varvetlöpare inte känner till: man kan faktiskt cykla sig till ett personbästa.

”Det är ett klassiskt misstag, att man tränar på samma sätt varje vecka”

MATTIAS LUNDQVIST
Test- och träningschef på Aktivitus.

– Det finns många exempel på vältränade cyklister med höga konditionstal som tar sig runt på bra tider enbart tack vare av sin kondition, säger Mattias Lundqvist, och fortsätter:

– Om målet är Göteborgsvarvet ska man självklart springa också, men man kan absolut bygga sin grund med annan typ av träning. Det kan vara spinning, trappmaskiner eller indoor walking. Det här är olika sätt att träna i hög intensitet, samtidigt som man slipper den höga belastningen från löpningen.

ETT ANNAT BRA sätt att boosta sin kondition är att spetsa till sin vardagsmotion, menar Mattias Lundqvist:

– Det finns mycket exempel från forskningen där man sett förbättringar när man kört extremt hårt under kort tid. Därför kan det göra stor skillnad om man lägger in några extragrejer i det man redan gör. Om du till exempel cyklar till jobbet kan du lägga in två intervaller om 30 sekunder där du kör järnet, eller om du har många trappor till kontoret så rusar du på i dem. Det här tar så kort tid att du knappt blir varm, men om du gör det varje dag kommer du att se skillnad.

MAGNUS CARLSSON
puls@gp.se



Så gick det på Magnus maxtest

■ "Hur gick det då för Puls reporter undrar ni? Jo då, mitt maxtest började med att jag fick springa i drygt 15 km/h, därefter ökades lutningen med två procent varje minut, tills jag under högljudda protester fick kasta in handduken efter sex minuter. Då hade jag en puls på 202 slag i minuten, vilket nog är det högsta jag någonsin uppmätt. Det var helt klart bland det jobbigare jag gjort och mitt VO2 max mättes upp till 64,5. Inte riktigt Gunde Svan-klass, men ändå ett oväntat bra resultat för en vanlig motionär!"



Fakta: Så lyckas du med dina intervaller

■ För att hitta rätt nivå på dina intervaller behöver du ha koll på din puls. Den använder du sedan som ett verktyg för att se till att du tränar lagom hårt. Så här gör du:

Steg ett

■ Skaffa en pulsklocka. Det finns många modeller på marknaden, satsa på en som är från ett etablerat märke på området.

Steg två

■ Gör ett maxpulstest. Det kan vara ett pass där du joggar i 20 minuter och ser till att du efter 20 minuter kommer till en backe som är så pass lång att det tar minst två minuter att bese-gra den. Fortsätt direkt in i backen, och spring sedan så snabbt du kan. Spring tills det verkligen inte går längre, och notera vilken som blir din högst uppmätta puls. Det är med stor sannolikhet din maxpuls.

Steg tre

■ Träna. Försök att variera olika typer av intervaller, både avseende tid och intensitet men även gällande träningsform. Tänk på att du måste upp i minst 80-90% av din maxpuls för att påverka din syreupptagningsförmåga. Försök att samla ihop mellan 10 och 20 minuter aktiv intervalltid under varje intervallpass, men inte mer än 30 minuter.

Steg fyra

■ Upprepa. Låt intervallträning bli en naturlig del av din vardag, vänj dig vid känslan av att träna dig riktigt trött och försök att uppskatta den!



Bilder: NICKLAS ELMRIN

MOT MAXPULS. Puls reporter Magnus Carlsson testade att göra ett konditionstest under överinseende av Mattias Lundqvist hos Aktivitus. Testet pågick bara i sju minuter, men Magnus noterade sin högst uppmätta puls på flera år.