



Fler och fler triathleter kartlägger sin träning.

Träning svart på vitt

NÄR NYFIKENHETEN PÅ FRÅGAN OM HUR BRA MAN KAN BLI HAR VUXIT SIG STOR FINNS BARA EN SÄKER VÄG TILL VISSHET – FYSTEST. AKTIVITUS I GÖTEBORG HAR GUIDAT OCH TESTAT TRIATHLETTER OCH ANDRA AKTIVA I MER ÄN TIO ÅR FÖR ATT STILLA DERAS UNDRAN OCH GÖRA VERKLIGHET AV DRÖMMAR OM TRÄNINGSMÄSSIG PERFEKTION.

av Niklas Östberg

MER ÄN 1 000 triathleters svett och mjölksyra har hjälpt Mattias Lundqvist på Aktivitus att kalibrera sina mätverktyg för att hjälpa de individer som vill kartlägga och utveckla sin fysiska förmåga. Outside Träning lät Outsidebloggaren Kajsa Silow genomgå ett test hos gänget på Aktivitus där mängder av triathleter, okända som kända, bland annat Eva Nyström, Martin Flinta, Ted Ås och Carl Brümmer, har testat sin fysik i jakten på perfektion. En jakt som tidigare mest var något som var tillgängligt för eliten.

”Jag åkte till ett laboratorium i Tyskland på den tiden och fick hjälp av en tysk tränare med min tränare”, säger, Mattias Lundqvist, som tillsammans med sin fru Sara äger Aktivitus.

Mattias var vid den här tiden proffscyklist och lade märke till att det inte fanns

den typen av tester för vanliga personer i Sverige och idén om att starta ett eget testcenter formades. Sedan dess har allt fler fått upp ögonen för fystester, inte minst har motionsidrott - en vuxit sig större jämfört med för tio år sedan, och intresset för utrustning och effektiva träningsmetoder växer stadigt. Även om tester av de slaget som görs på Aktivitus blir allt vanligare finns fortfarande en del missförstånd om vad som ger resultat när det kommer till träning. En sådan kunskapslucka som Mattias märker av är att många fortfarande tror att om man ska kunna prestera bra resultat på långdistans så måste man träna långa pass. Mattias berättar att Aktivitus var några av de första att testa alternativ som utmanade den föreställningen och att de såg anmärkningsvärda resultat.

”Kunderna var skeptiska men de blev

positivt överraskade när de såg resultaten”, säger Mattias som berättar att en av de stora skillnaderna jämfört med 2004 är att triathleterna är många fler. ”Nu är varannan kund både cyklist och löpare”.

Hur kom det sig då att Mattias ville kartlägga fysik och prestationer?

”Jag ville lära mig mer och hur jag själv skulle bli bättre, och jag insåg att det fanns en brist på kunskap inom träning på den tiden. Det var det som drev mig framåt”, säger Mattias som lägger till, ”och att träffa så många motiverade människor. Det är ju det roliga. Våra kunder är så grymt motiverade”.

Vad är det då som väntar för den som kliver in genom dörrarna på testcentret i Göteborg? Outsidebloggaren Kajsa Silow fick i uppdrag att ta reda på saken när hon genomgick ett testbatteri hos Aktivitus. Det



senaste fystest som Kajsa gjorde var beep-testet på specialidrotten på gymnasiet.

”Jag kände inte till så mycket om sådana här tester innan. Det enda jag visste var att man skulle få svart på vitt om träningen”, säger Kajsa som vad gäller sportutövande har en diger meritlista. Allt började med friidrott och sedan dess har sportandet varit mer eller mindre konstant. Innebandy, fotboll, basket, tennis, dans och på senare tid löpning och alla former av brädsporter.

”Nu är det väldigt mycket brädor. När det inte blåser eller snöar så springer jag mycket” och kör yoga och styrketräning.

Hon fick skicka in lite bakgrundsinformation om sin fysiska status och tidigare erfarenheter innan testet genomfördes.

Väl på plats var första steget en funktionsanalys. Där undersöktes hennes rörlighet och hållning.

”Jag fick göra lite olika övningar, knäböj, utfall, plankan och olika övningar på boll”, säger Kajsa.

Anledningen var att man ska kunna identifiera sådant som kan påverka löptekniken negativt. Därefter snurrade löpbandet igång och Kajsa fick värma upp inför ett laktattest för att kartlägga mjölksyraträskeln. På ett sådant test, som tar ungefär 20 minuter, ökar man gradvis belastningen och man tar blodprov under tiden för att mäta mjölksyran. Sedan vila för att därefter göra samma sak på cykel. Mattias berättar att orsaken till varför man testar både löp- och cykelkapaciteten är för att ta reda på var begränsningen hos en given individ ligger. Man kan vara stark



cyklist, eller stark löpare, och ett test av det här slaget ger svaret på hur man ska träna för att få mest vinning på den investerade träningsmängden. Är testpersonen en hyfsat duktig cyklist kommer det krävas mycket träning för att förbättra den cyklingen medan om samme person är en svag löpare kommer det vara mer givande för den totala prestationen om man lägger krutet på att stärka den disciplinen. Mattias berättar också att triathlon på längre distans till stor del handlar om att spara på energi. Det gäller att få ut maximal effekt med minsta möjliga energiförbrukning för att optimera prestationen och just detta kan man få svart på vitt genom ett testbatteri.

”Man kan mäta vilken kadens som är effektivast för att få ut mesta möjliga watt med minsta möjliga energiåtgång”, säger han.

Efter laktattest fick Kajsa göra ett maxtest med syrgasmask där lutningen kontinuerligt skruvas upp på löpbandet till dess att testpersonen trycker nödstopp. ”Inget joggingtempo”, var Kajsas kommentar.

Mattias berättar att maxtestet ger svaret på ”vad man borde kunna prestera ifall inte om fanns”. Med andra ord kan man genom det värdet och en analys av rörelseeffektiviteten komma fram till vilken eller vilka de begränsade faktorerna är. På så sätt kan man enligt Mattias skapa ett träningsuppbygg som är optimerat utifrån en persons givna förutsättningar. Därefter är själva testande färdigt och efter att man duschat väntar analysdelen där alla värden, grafer

och kurvor går igenom. Dessa analyser resulterar sedan i ett träningsprogram.

Upplevelsen att genomföra testet?

”Jag vill göra det igen! Det är jättepeppande och det är spännande”, berättar Kajsa som trodde att det skulle vara jobbigare än det var.

Något som Mattias känner igen. Han berättar att vanliga missförstånd hos de som inte kommer till testcentret är att man tror att fystester är för eliten och att man måste träna innan, men att störst nytta har en person som inte har så stor träningsfarenhet eftersom förbättringspotentialen är enorm. Men blir man bättre av att testa sig? Det man får är svart på vitt hur man ligger till, vilket gör att man kan justera sin träning utifrån de testvärden som kommer fram i testerna. Och den kartläggningen tar inte så mycket tid i anspråk (själva testandet tar ungefär 90 minuter) och lidandet är begränsat, egentligen är det bara maxtestet som verkligen känns. Sedan kan man konstatera att de metoder som Aktivitus jobbar med har gett resultat för de som har praktiserat dem. Inte minst för Mattias själv som nu kör triathlon och när han debuterade på Ironmandistansen passerade han mållinjen efter nio timmar och trettiosex minuter. Ett resultat som onekligen tyder på att metoderna fungerar.

Gör ett triathlonstest
I Aktivitus Triathlonpaket ingår ett heltäckande konditionstest och detaljerad hjälp i form av ett träningsprogram och träningsbeskrivning.
Pris: 3 500 kronor.
Mer information: www.aktivitus.se