

Aktivitus först med test på stakmaskin

Testkliniken Aktivitus i Göteborg har sedan starten för tio år sedan testat otaliga motionärer och elitidrottare på testcyklar och löpband. Nu har man även tagit steget att som första kommersiella testlabb – så vitt Vasalöparen känner till – konditionstesta sina kunder på en stakmaskin.

TEXT: ERIK WICKSTRÖM / FOTO: LARS NILSSON

– Många av våra kunder ägnar sig åt många olika konditionsidrotter och vi märkte att det fanns ett sug för att testa sin stakförmåga, berättar Mattias Lundqvist, test- och träningschef på Aktivitus.

På stakmaskinen kan man få fram sin mjölksyra-tröskel och sin maximala syreupptagningsförmåga. Aktivitus har också ett test där man drar 100 meter på tid och mäter maxfart, mjölksyrakoncentration och återhämtningsförmåga.

– Ett antal testkliniker har rullskidband, men det är en helt annan investering. Dessutom är den stakmaskinen vi använder, SkiErg, vanlig på gym så det är lätt att omsätta testresultaten i sin träning.

Aktivitus startades av Mattias och hans fru Sara och ligger i Göteborg. 1 december öppnar de även i Stockholm. Vasalöparen besökte Aktivitus för att prova deras nya test, som enligt Mattias redan blivit mycket populärt.

VIKTIGT MED LAGOM MOTSTÅND

Vi började med ett laktatstest då man skulle öka effekten (farten) med 30 watt var tredje minut, i samband med att man blev stucken i fingret för att mäta mjölksyranivån. Efter sex stegringar fick vi fram ett diagram som visade var mjölksyran stack iväg. Den punkten kallas tröskel-effekt och kan användas som utgångspunkt för långa intervaller på stakmaskin. För att översätta det till stakning på skidor och rullskidor så kan man använda sig av den puls man hade vid mjölksyratröskeln.

Efter 5-10 minuters vila var det dags att ta på sig masken för nästa test, maximal syreupptagningsförmåga. Där startar man strax under ens tröskel-effekt och stegrar farten med 20 watt per minut. Det är tänkt att man ska orka 5-10 minuter innan man är fullständigt utmattad för att få bästa



PÅ STAKMASKINEN KAN MAN FÅ FRAM SIN MJÖLKSYRA-TRÖSKEL OCH SIN MAXIMALA SYREUPPTAGNINGSFÖRMÅGA.

resultat. Motståndet (1-10) ställs in från start och ändras inte under testet.

– Här är det viktigt att inte ha för mycket motstånd, för då tar musklerna slut innan flåset, berättar Mattias. Även bland de elitåkare som kommer hit så använder vi oss aldrig av mer motstånd än 7:an. Hellre för lite än för mycket utväxling.

Efter lite vila avslutades testsejournen med en maxinsats på 100 meter, men då var krafterna slut och tiden blev inte alls lika bra som i utvilat tillstånd.

LÄGRE MAXPULS

För någon som tidigare testat sig på löpband eller rullskidsband så finns det vissa skillnader med att testa sig på en stakmaskin. Dels måste man hålla fart själv, dels jobbar man med lite mindre muskelgrupper.

Även för någon som tränar en del stakåkning får man räkna med ett lite lägre resultat för maximal syreupptagningsförmåga och maxpuls, samt en lite lägre tröskelpuls.

– Trost att man säklart använder mer än bara armarna vid stakåkning så är det mindre muskelgrupper än vid exempelvis löpning, så därför når man inte riktigt samma värden. Men ju mer stakning man tränar, desto närmare sitt max kan man komma. Detta tack vare bättre så kallad utnyttjandegrad och bättre teknik, och därmed högre

effekt vid samma mjölksyrenivåer. Därför kan det vara intressant att testa ett par gånger per år för att se om man gjort några framsteg, säger Mattias.

TRÖSKELWATT PER KILO KROPPSVIKT

Många som tränar på stakmaskin pratar om farten i termer av minuter per 500 meter, eftersom det är vad de flesta ser på displayen. Men på Aktivitus, där man i många år jobbat med effekt på testcykel, pratar man nästan uteslutande om watt. Och precis som de gör för många cyklister, tar de fram en tröskel-effekt per kilo kroppsvikt för de som testar sig på stakmaskin. Det visade sig vara mycket relevant för hur man presterar som långloppsåkare när vi bad Aktivitus jämföra testresultat och Vasaloppsresultat för deras tidigare kunder.

Mycket, mycket ungefärligt verkade det som ”gränsen” för att vara i Vasalopps elitled är 3,5 W/kg. Bästa sättet att få fram den siffran är att testa sig på labb. Om man inte gör det går det att – mindre exakt – uppskatta sin tröskel-effekt per kilo kroppsvikt genom att maxa 5000 meter och kolla vad snitteffekten blir. Dra sedan av 20 watt och dela med kroppsvikten.

VIKTIGT MED EFFEKTIV FETTFÖRBRÄNNING

Mattias vill poängtera att var ens mjölksyra-tröskel ligger betyder oerhört mycket för en långloppsåkares prestationsförmåga.

– Jag tycker man har fokuserat för mycket på maximal syreupptagningsförmåga, vilket är avgörande för de som tävlar på traditionella distanser. Men för en långloppsåkare handlar det ofta om att kunna åka så snabbt som möjligt med en stor andel fett istället för kolhydrater som energikälla. Det är därför många när världseliten i långlopp trots att de inte har några extrema syreupptagningsvärden, säger Mattias och fortsätter:

– Vad många långloppsåkare glömmer bort i sin träning är att det är lättare att förbättra sin effekt och sin fettförbränning kring mjölksyratröskeln än att höja sin maximala syreupptagningsförmåga. När man gör ett laktatstest vill man ha en kurva som tydligt sticker iväg uppåt efter ett tag eftersom det tyder på bra fettförbränning, till skillnad från en rak kurva.

Sammanfattningsvis så finns det många vinster att som skidåkare testa sin kondition för att kunna effektivisera träningen. Fördelen med att göra det på en stakmaskin istället för exempelvis ett löpband är att resultaten blir mer relevanta. Att testa sig på ett rullskidsband gör att resultaten blir ännu lättare att tillämpa, men många motionärer tycker det är lite obehagligt att åka på band. ■