

# Aktivitus News

HT 2007

---

## Nyförvärv till teamet

**Till nästa år har vi uppdaterat vårt team av sponsrade elitidrottare. Vi kommer nu även samarbeta med landsvägs-cyklisten Monica Holler, orienteraren Ola Martner och löparen Dan-Eric Archer.**

Monica har bland annat vunnit EM-guld, tagit brons på junior-VM och pallplatser i Världscupen. I år vann hon svenska cupen i suverän stil. Ola Martner har SM-guld och fina placeringar på JVM i bagaget. Dan-Eric Archer blev i år 22:a på Lidingöloppet och vann bl.a. Fredsloppet, Lindholmsloppet, Salomon X-trail och Sävedalsloppet. Mer information om dessa idrottare finns på [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)



*Monica Holler tar hjälp av Aktivitus under 2008.*

## Tänkvärt om fettförbränning

Tränar du för att gå ner i viket och bli av med fett. Läs då vidare på sidan 2

## Löpteknik

Vill du vara med på ett löpskolningspass? Vid tillräckligt intresse kommer vi kostnadsfritt ordna detta vid ett eller flera tillfällen. Skicka en intresseanmälan till [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se)

## Rosa Bandet

Vi kommer sponsra ett lag i Rosa Bandets 24-timmars spinning. Vill du vara med – kontakta oss. Läs mer om passet [här](#).

Rosa Bandet 24 timmars-spinning  
Göteborg 27-28 oktober 2007



## Finalloppet

Den 3:e november är vi med på ett hörn när den anrika löpartävlingen [Finalloppet](#) arrangeras i Skatås för 40:e gången.

**FINALLOPPE**  
2007

## Aktivitus säljer ut

Nu har du chansen att till ett mycket facilt pris förvärva en testcykel inför vinterns inomhusträning. Se sidan 4 för vidare information.

**Nästa nyhetsbrev kommer efter Jul, ha det bra till dess! – Mattias och Sara**

---

**Aktivitus**  
- Din Partner För Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 54 Göteborg, Tel: 0732-448248, [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se), Orgnr: 721107-5614, Plusgiro: 38 05 56-1, Företaget innehar F-skattebevis. [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)

## När börjar kroppen bränna fett?

Vi får ofta frågan: "När börjar kroppen bränna fett?" Som kund hos oss får man, efter att ha kört vårt Avancerade test, reda på sin personliga fettförbränningszon.

Men frågan är om det är relevant för en person som vill gå ner i vikt och som kör konditionsträning på runt en timma 2-3 gånger i veckan att överhuvudtaget träna i fettförbränningszonen.

Vi menar att i stället bör träningen syfta till att öka total energiförbrukning (basalomsättning plus energi till träning), öka maximal syreupptagningsförmåga och öka aerob kapacitet (kunna ligga närmare max utan att gå över mjölksyratröskel vilket kommer att kunna öka energiförbrukningen på ett pass). Ökas maximal syreupptagningsförmåga så ökas också energiförbrukning (fett och kolhydratförbrukning) på submaximal nivå.

Ett exempel:

Man kan under en timmas träning på en given puls göra av med mer energi (fett + kolhydrater) om man ökar sitt maximala syreupptag. Dvs. ju mer vältränad man är desto högre energiförbrukning har man på en given puls. En tjej med en medelkondition kan på ett högintensivt spinningpass på en timma förbruka ca 400-500 kcal medan en elittränad person kan göra av med tre gånger så mkt.

En ökad maximal syreupptagningsförmåga ger också en högre basalomsättning. Ökad förbränning, i dagligt tal. Och denna ökade förbränning finns alltså dygnet runt. Även när man sover. Och om vi skall knyta an till fettförbränning så är den i procent störst i vila...

Träning som syftar till att öka max syreupptag är inte lågintensiv. Därför kommer den, för en inte så vältränad person, antagligen även bygga lite muskelmassa. Denna ger också en ökad basalomsättning (=ökad fettförbränning i vila).

Ett litet tankeexperiment på en tjej på 30 år med kondition i medelklass.

Hon kan träna konditionsträning (spinning) 3 ggr i veckan i 1 timma per pass och det ger 26 minuter per dag i snitt. Det innebär att "icke träning" per dygn är ca 23 timmar och 34 minuter. Hennes energiförbrukning per dygn är cirka 2500 kcal. Av detta är 250 kcal ett resultat av träning (om passet är högintensivt) annars bara 150 kcal och resten är basalomsättning. Om denna 26 minuters träning förbrukar 30/70 eller 70/30 i fett/kolhydrat är irrelevant i förhållande till den totala fettförbränningen per dygn. Dessutom blir hennes totala mängd förbränt fett under passet större om hon gör av med mer kalorier, dvs. tränar på högre intensitet. Fettförbränning är dessutom förhöjd flera timmar efter ett avslutat högintensivt pass.

Lite matematik som bevisar ovan påstående (observera att dessa siffror är väldigt ungefärliga):

- 60 minuter högintensiv träning: Energiåtgång 500 kcal, cirka 70 % kolhydrater och 30 % fett används. Dvs. ca 15 gram fett och 87 gram kolhydrater.
- 60 minuter lågintensiv träning: Energiåtgång 200 kcal, cirka 30 % kolhydrater och 70 % fett används. Dvs. ca 15 gram fett och 19 gram kolhydrater.

Som man ser förbränns samma mängd fett på de olika passen men det totala energiuttaget är mer än dubbelt så stort när man kör högintensivt plus att man då förbättrar sin kondition.

Räknar man på att förflytta sig en viss sträcka till fots. Det klassiska exemplet på om man skall springa eller gå en viss sträcka för att bränna mest fett så gäller följande:

Det kostar lika mycket energi att förflytta en massa en viss sträcka oavsett fart om man räknar på samma luftmotstånd och samma verkningsgrad oavsett fart. Detta innebär att man förbrukar samma mängd energi att gå 10 km som att springa 10 kilometer. Tiden det tar varierar dock mycket vilket innebär att total mängd förbränt fett är större om man går än om man springer. Men, går man får man antagligen ingen förbättrad kondition och ingen höjd förbränning efter promenaden och ej heller någon ökad muskelmassa som kan ge högre förbränning i vila. Skall man anamma den lågintensiva träningen så är det då viktigt att träna i fettförbränningszonen. Dessutom skall man helst göra det på fastande mage. Gör man det på morgonen skall man dricka 40-50 cl vatten innan och ta 2 koppar kaffe.

Vi på Aktivitus ser på träning i tid och inte i sträcka. Därför rekommenderar vi nästan alltid att träna kondition (syrepptagningsförmåga) som bas i träningen om man har väldigt begränsat med tid.

Så vårt tips till personer som vill gå ner i vikt är att styra upp kosten och se träningen som ett verktyg till att öka kondition (maximal syreupptagningsförmåga). Och ökad kondition gav alltså ökad fettförbränning på submaximal nivå (en elittränad person kan bränna 50/50 fett och kolhydrater vid 80 % av maxpuls medan en motionär kan bränna högst 20-30 % fett vid 80 % av maxpuls), ökad basalomsättning (dvs. ökad fettförbränning i vila som i exemplet ovan är 23,5 tim/dygn) och en bättre hälsa!

Dessutom skall man veta att 250 kcal är hur enkelt som helst att äta. Mycket enklare än att träna hårt i 30 minuter...

Frågeställningen kan däremot vara intressant för personer som vill förflytta sig en sträcka på snabbast tid med en viss mängd energi från kolhydrater till förfogande. Dvs. att köra t.ex. Vätternrundan, Stockholm Marathon, Vasaloppet etc.

Dessutom skall den som har som mål att träna upp uthållighet inför något av de långa loppen träna i fettförbränningszonen. Detta för att lära kroppen att arbeta väldigt länge. Då ger träningen resultat i form av att leder, senor och hud stärks. Dessutom lär sig kroppen då använda fett som bränsle på ett effektivare sätt samt att lagra upp glykogen effektivare.

## Nu säljer vi ut två stycken begagnade testcyklar.



*Tunturi T4*



*Tunturi T8*

En Tunturi T8 som gått ca 300 timmar. Cykeln mäter puls, watt, kadens och Nm. Man kan styra träningen antingen via puls eller motstånd/watt. Vill man köra på 150 puls, då lägger cykeln på effekt och finjusterar den tills man har 150 i puls. Eller så låser man den på en viss effekt som då alltid blir den samma oavsett kadens. Eller så låser man den på motstånd (Nm), då ökar effekt när man ökar kadens. Max motstånd är 50 Nm. Cykeln är elektromagnetiskt bromsad och nästan ljudlös. Perfekt hemma i lägenheten!

Den är kompatibel med polar pulsmätare och på T8:an kan du få en perfekt sittställning. Du kan montera egen sadel, styre, styrstam och egna pedaler.

Priset för cykeln är 7000:- (nypris 22 000:- exkl. tillbehör) Nu ingår också mjukvara från Tunturi så du kan programmera träningspass innan och styra den via din PC. Du kan också i displayen på cykeln programmera pass. Eller köra manuellt. Kabel för koppling mellan PC och cykeln medföljer.

Användarhandbok: <http://www.tunturi.com/fitness/products/manuals/T8.pdf>

Vi säljer även ut en Tunturi T4. En ergometercykel med lite mer komfortabel sittställning. Perfekt för den som inte tävlingscyklar och som vill träna effektivt hemma. I övrigt är det samma cykel som Tunturi T8, förutom att maximal bromskraft är 40 Nm. Mjukvara samt PC-kabel medföljer. Egna pedaler kan monteras. Cykeln har endast gått ca 20 timmar.

Pris 5000:- (nypris 16 000:-)