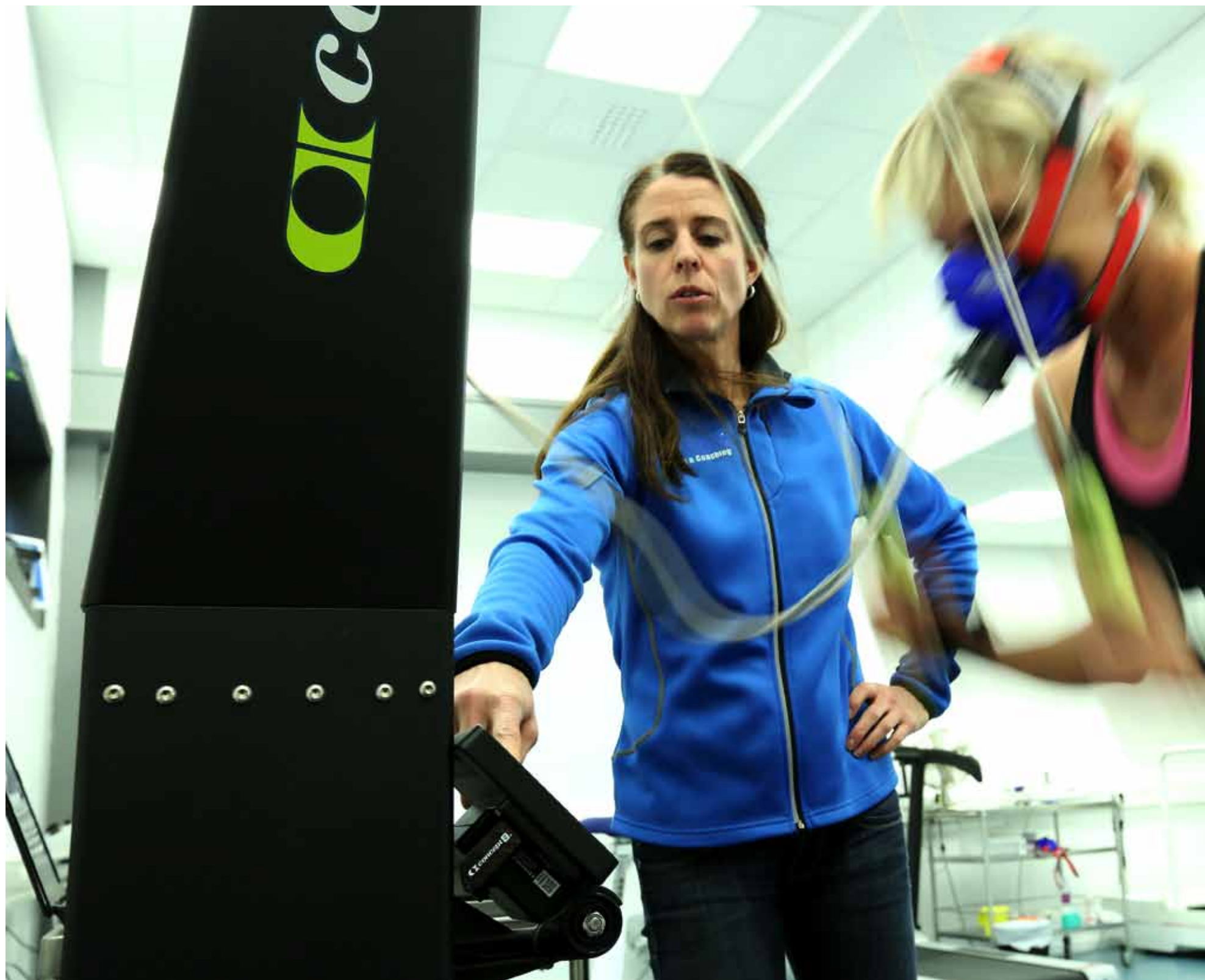


Intresset för att ta efter elitens sätt att träna metodiskt och efter individuella program ökar. Det märks i nya skidanläggningen Skidome. Där hjälper långloppsåkaren Catharina Ramhult motionärer att finslipa både kondition och teknik.



Långloppsåkaren, Catharina Ramhult, Ulricehamns IF, peppar Pia Eskilsson Svensson att ta ut sig maximalt. Efter testet kan Ramhult skraddarsy ett träningsprogram som hjälper Eskilsson Svensson

Testet som maxar träningen i spåret

TRÄNING

En glasvägg skiljer labbet från den fullstora konstgräsplanen inne i den nya arenan på Kvi-berg i Göteborg. Längs de vita väggarna står motionscyklar och löpband uppställda. I ett hörn finns en stakmaskin. Det är den boråsaren Pia Eskilsson Svensson har

kommit för att testa sin kondition på.

– Jag hoppas kunna få hjälp med hur jag kan bli bättre.

Eskilsson Svensson ska åka Öppet spår för första gången. Tidigare har hon åkt Tjevasan.

– Jag vill åka de där nio milen och få det gjort.

Och där kommer skider-

farna Catharina Ramhult in i bilden. Sedan en tid jobbar hon på Aktivitus, som utför konditionstester på motionärer. En marknad som växer stort. Senast i raden är ett specifikt test för skidåkande motionärer som utförs på en stakmaskin.

– Jag kan hjälpa henne att träna på ett klokt sätt för att orka och göra ett så

bra lopp som möjligt, säger Ramhult.

Hon utför testerna och analyserar värdena. Därefter tar hon fram ett program med träningsråd som är individanpassat.

– De flesta har inte obegränsat med tid för att träna, de har jobb och familj. Därför är det viktigt att få ut så mycket som möjligt av den träning

man utför, att få bästa möjliga effekt.

Därför ser man till den aktivitet som ska göras. Är målet Vasaloppet, så gäller det att träna för just det. Men det handlar inte bara om att höja konditionen, påpekar Ramhult – som är utbildad skidinstruktör.

– Det är också viktigt att jobba med tekniken när det handlar om skidåkning. Det gäller att komma framåt med den energi man lägger ner.

Ramhult skapar ett 16 veckors-program. Därför ligger ett test inför Vasaloppet bra i tid nu – trots att snön inte har fallit än. I programmet ingår varierad träning.

För Eskilsson Svensson

”Jag kan hjälpa henne att träna på ett klokt sätt för att orka och göra ett så bra lopp som möjligt.”

CATHARINA RAMHULT
skidcoach och testledare



att göra ett så bra Vasalopp som möjligt.

gör en ömmande höft att det är uteslutet att springa.

– För din del kommer det bli mer av rullskidor, styrketräning och stakmaskin, säger Ramhult.

Själv satsar hon numera på långlopp. Som ung elitsatsande skidåkare fick hon själv testa konditionen.

– När jag gick på skidgymnasiet konditionstestades vi. Men testerna var inte lika tillförlitliga som de vi gör här i dag.

Det är först på senare tid som hon själv har börjat använda metoden på sin egen träning.

– Jag köpte min första pulsklocka för två år sedan. Jag har tränat i 40 år utan, men nu är jag mer intresserad av det.

Eskilsson Svensson kli-
ver upp på stakmaskinen
för att värma upp. Ram-
hult sticker henne i fing-
ret för att mäta mjölksy-
renivån i blodet. Strax är
träningen igång. Motstån-
det ökar var fjärde minut.
Pulsen mäts i förhållande
till motstånd och intensi-
tet och Ramhult tar nya
blodprover med jämna
mellanrum. Eskilsson
Svensson drar och drar i
maskinens handtag, och
får skatta hur tungt det är
på en skala från extremt
lätt till maximalt an-
strängande.

När Ramhult är nöjd får
Eskilsson Svensson vila.
Men bara en stund. För nu
är det dags för nästa om-
gång. Syreupptagnings-

FRÅGA EXPERTEN

Marcus Wadell, tränare på skidgymnasiet i Ulricehamn och skidinstruktör.



**Har motionären nytta av ett konditions-
test?**

"Jag skulle säga att det viktiga är att man tränar. Motionären kan ha en viss nytta av att göra ett laktatstest för att få veta sina puls-zoner. Då får man veta om man tränar tillräckligt hårt eller att man inte heller tränar för hårt på de lugna passen. Men det krävs också ganska mycket förståelse och kunskap i träningslära för att veta hur man ska träna sen.

Har man träning som intresse och tycker det är värt att lägga pengar på det kan det självklart vara roligt att göra de här grejerna, men jag tror inte att det har någon större inverkan på själva träningen eller att det ger någon direkt fördel.

Många vill träna och ha samma utrustning som de allra bästa, men det är inte genomförbart som motionär med ett heltidsjobb. Man har inte den tiden helt enkelt. Det viktiga är att man varierar sin träning och om man till exempel tränar tre gånger i veckan kör ett långt och lugnt pass, ett hårt och ett med intervaller.

Om man vill mäta sin kondition och få svar på om man tränar rätt så kan man göra det enkelt själv, helt gratis. Det är bara att springa en och samma runda med jämna mellanrum så fort man kan. Springer man snabbare så vet man att man tränar rätt, springer man långsammare så gör man fel. Och håller man alltid samma fart så kanske man kan förändra något i sin träning för att utvecklas. Se bara till att förutsättningarna ser likadana ut vid testtillfällena."



Genom ett stick i fingret mäter Catharina Ramhult mjölksyrenivån i blodet. Flera prover tas efter hand som motståndet ökas i maskinen.

LABBTTESTET

- Konditionstest av stegringstyp görs på Skierg stakergometer, löpband eller cykel beroende på vad personen satsar mot.
- Tetstet mäter puls, frekvens, laktat (mjölksyra), watt (motstånd) och RPE (skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning).
- Laktat mäts för att bestämma grenspecifik uthållighet.
- Pulsvärden visar hur träningszonen ser ut och vilken kapacitet personen har.
- VO2max-test som mäter maximala syreupptagningsförmåga.

TEXT
LI EDQVIST
li.edqvist@bt.se
033-700 07 68

FOTO
ANDERS ROBERTSSON
anders.robertsson@bt.se
033-700 07 32

KRÖNIKA

Li Edqvist: Endast ett fåtal surfar på motionsvågen

LI EDQVIST
li.edqvist@bt.se



Att elitidrottare gör konditionstester är inget nytt. Tekniken har använts länge, är vetenskapligt grundad – och gör skillnad. Att testerna däremot används i allt större utsträckning av motionärer har vi nog bara sett början av.

Motionärer vill helt enkelt ta efter eliten. Det som funkar för eliten borde väl funka för den vanlige motionären. Eller? Ett konditionstest visar svart på vitt den fysiska stausen. Om man sen anpassar sin träning efter den – och följer ett tillhörande program så kommer det att gå fortare till Mora. Om det nu är Vasaloppet vi snackar.

För 20 år sedan var det ingen i startled fem som tyckte sig ha mycket gemensamt med eliten. I dag ser det annorlunda ut. Enligt Vasaloppets egna enkäter med de som genomfört loppet anser sig åkare till och med just femte ledet vara elitmotionärer.

De har dyrare utrustning, de har både tränat och satsat mer än tidigare på sin hälsa och motion. Många har inte bara gått teknikkurs utan också genomfört konditionstest. Kort sagt, de har bättre grejer och bredare kunskap – motionären har blivit mer vältränad. Det åks därmed fortare och färre från de här leden bryter loppet längs den nio mil långa vägen.

Vem är då denne elitmotionär? Han är, för det är än så länge fler män än kvinnor, högskoleutbildad och tjänar mer än medelinkomsttagaren. Och här börjar det bli ensidigt. Och läskigt.

För på den breda motionsvåg som ofta omtalas som något positivt surfar endast en begränsad mängd motionärer. De som redan tränar gör det mer än tidigare, men den som inte har ekonomiska muskler att öppna plånboken exkluderas – och i sämsta fall tränar hon eller han inte överhuvudtaget. Och med ett växande elitfokus blir klyftan ännu större. Den som inte har möjlighet att satsa på klockor, datorer, rörelsearmband, appar, teknikkurser eller tester i labb passar inte in. Utan senaste skidorna och den tunnaste av tunna racingdräkter är loppet redan kort.

Den nya tekniken med manicker som mäter och dokumenterar kan givetvis också hjälpa flera på traven att komma igång. Den kan motivera och sporra – men bara den som har tillgång till den. Enligt RF (Riksidrottsförbundet) motionerar endast sju procent av Sveriges befolkning regelbundet och tillräckligt. Övriga 93 procenten gör det inte. Snarare har den gruppen blivit än mer inaktiv. Och det här är ett stort problem för det som kallas folkhälsan.

Motion behöver varken kosta särskilt mycket eller handla om status. Där har idrottsföreningar en stor utmaning framför sig och en funktion att fylla. De har kunskap och kompetens och borde kunna fånga upp fler än elit och unga talanger. De kan hjälpa till att skraddarsy träningsupplägg för den som behöver. Motivera och väcka intresse för motion på bred front. För en hyfsat billig peng.

Oavsett vilka resurser man har som motionär är det inte i labbet det gäller. Det är inte där det ska presteras. Det är inte grafen från ett test som placerar den aktiva per automatik i en resultatlista. Det är tack och lov fortfarande ute i verkligheten.



Fler och fler anser sig vara elitmotionärer FOTO:TT/ARKIV