

# EFFEKTBASERAD CYKELTRÄNING



Ingen har väl undgått den boom som effektbaserad träning fått under de senaste åren. För ett antal år sedan var det bara proffsen, och endast ett fåtal av dem, som fick sina tramptag analyserade via effektmätare och enda systemet på marknaden var tyskarnas SRM.



*Text: Mattias Lundquist; Cyklist, triathlet och Test & Träningsschef på Aktivitus Testklinik & Coaching  
Actionfoto ovan: Valentin Baat*



På Aktivitus Testklinik & Coaching jobbar vi med ett system där vi identifierar dina styrkor och svagheter genom våra olika tester. Vår träningsrådgivning och våra träningsprogram anpassas sedan efter dessa testresultat, tillsammans med våra kunders träningsbakgrund, yttre och inre förutsättningar för träning, aktuell forskning och slutligen vår erfarenhet, så att slutresultatet blir så optimalt som möjligt. Utgångsläget för Aktivitus är alltid de individuella förutsättningarna och det personliga bemötandet.

Aktivitus har testat och effektiviserat träningen för elit till nybörjarmotionärer under 10 års tid. Idag finns Aktivitus i Göteborg och Stockholm. Läs mer på [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)

**Aktivitus**  
Testklinik & Coaching

Idag finns det en stor mängd system att välja på till helt andra priser där kraften mäts antingen i pedalerna, i vevlagret, i vevpartiet eller i bakhjulet. Fler och fler cyklar ute i gymmen utrustas med effektmätare, många tränare på marknaden har effektmätning och svenska Monark har sedan 50 år tillbaka effektmätning via deras patenterade pendelvågssystem. Noggrannheten i mätningarna varierar oerhört mycket och man får det man betalar för kort och gott. De system som mäter skillnader i kraftbalans mellan höger och vänster pedal tillför lite extra då de ger en extra kunskap om eventuella obalanser i kroppen som på sikt kan ge komplexa förslitningsskador i rygg, knän och fötter. Glädjedödare för din cykling med andra ord.

Vad är det då som lockar så många med effektmätning? Att mäta det fysiska arbetet man utför under tävling och träning är intressant då det skapar möjligheter till att med hög precision utvärdera och styra intensitet innan, under och efter passen. Dina träningspass kan alltså planeras och anpassas utifrån kända riktvärden (ungefärliga egentester eller mer exakta laktattester på en testklinik) för att du på så sätt just skall få de tränings-

effekter du är ute efter. Du kan över tid märka av utveckling i endera riktning och du lär dig vilka förberedelser som ger de bästa benen inför en tävling eller ett motionslopp. Du kan också på långa lopp veta av erfarenhet (eller återigen genom fysiologiska tester) hur hårt du vågar köra utan att gå in i väggen.

Inom Triathlon är detta helt avgörande på långdistans då cyklingen skall gå så fort som möjligt men du får samtidigt inte tömma dina energidepåer inför den avslutande löpningen. 5 watt för mycket under 5-6 timmar kan vara skillnaden mellan att genomföra det avslutande marathonloppet med stil eller att bli ståendes i ett dike efter 5 km med en lång promenad framför dig till mål!

Nu kör inte alla triathlon och fram för allt inte långdistans så som Ironman och då är det istället varje enskilt träningspass som gör skillnaden som gör skillnaden! Du blir helt enkelt motiverad att prestera och överträffa dig själv på varje pass och du märker när du kan och när du inte kan leverera så som förväntat.

Träningsresultatet är som bekant en funktion av balans mellan träning och förmåga till återhämt-

ning som kan variera beroende på ålder, fysiska förutsättningar, kost, sömn, stress och övrig fysisk aktivitet. Med en effektmätare får du kontroll på när du är piggs och när du är trött i rena siffror. Det sistnämnda kan vara svårtolkat då för mycket vila mellan passen ger ben som känns piggs så länge du inte tar i medan mer regelbunden cykelträning ger känsla av trötta och lite ömma ben men som, när det väl gäller, presterar bra. Upplevd pigghet i ben och en puls som går upp lätt korrelerar ofta med dålig prestation medan lite tunga ben och svårväckt puls kan innebära cykelben av guld! Återigen, effektmätaren och erfarenhet ger svaret.

Träningen med effektmätning beskrivs ofta som beroendeframkallande och den ganska enkla förklaringen är att man gång på gång får jobba mot ett svåruppnåeligt men rimligt mål (det specifika passets utformning) som man gång på gång klarar av, om man nu kör på ett genomtänkt träningsupplägg. Detta ger starka belöningskickar genom olika hormonutsöndringar som gör oss lyckliga och nöjda. Vi vill ha mer, oavsett hur överdävt det kändes för bara 30 minuter sedan!