

Vetenskap tar löparna framåt

TESTAS I LABORATORIUM. Löparna i Run High Club siktar på att höja sina resultat kommande säsong. Vägen går genom ett högteknologiskt labb. "Det gör min träning mer effektiv", säger Annelie Johansson.

LÖPNING. De rytmiska stegen på löpbandet slår mot väggarna i det vitmålade rummet. Camilla Frejd sträcker fram högerhandens fingrar mot Patrik Stigaeus. Han sticker henne ännu en gång och samlar upp bloddroppen. Provet visar hur mycket mjölksyra hon har i kroppen.

Frejd uppmanas att bedöma hur ansträngande på en 20-gradig skala hon tycker att det är.

– Elva, tolv, säger hon och fortsätter springa.

Hastigheten höjs. Hennes andning mäts genom en blå mask som täcker för både näsa och mun.

Nya stick. Stigaeus för in värdena i en dator.

I den bruna manchestersoffan utanför Aktivitus labb väntar resten av SOK Knallens löpargrupp, Run High Club, som valt att resa till Göteborg för att mäta sin fysik.

Var och en av dem får sina personliga värden dokumenterade. Det ger dem och tränaren Bob Kaill möjlighet att individanpassa träningen på ett nytt sätt, vilken intensitet de bör ligga på under träning och vilken typ av pass de ska välja.

Annelie Johansson har förbättrat sina resultat under året. Den ut-

vecklingen vill hon fortsätta. Därför tog hon initiativet till testerna.

– Jag tycker det är roligt med siffror. Det här är ett sätt att ge mig struktur och koll på min träning.

Run High Clubs löpare sticker ut. För än har inte många friidrottsklubbar tagit hjälp av testlabbet. Majoriteten av dem som söker sig hit är medelålders män.

– Vi har allt ifrån nybörjaren till elitmotionären som ska köra sin första Iron man, förklarar Stigaeus.

Trenden är tydlig. Tekniken har blivit tillgänglig och fler än någonsin vill mäta sin fysiska förmåga.

– Vi har haft en kraftig ökning under det senaste året, framför allt de som tävlar i triathlon.

Att Johansson kan förbättra sina tävlingsresultat utifrån testerna är givet enligt Stigaeus.

– Vi ger henne redskap för att effektivisera sin träning, hon kommer kunna se om hon tränar rätt och om hon får den utveckling hon vill ha.

Han fortsätter:

– Vi kan visa hur bra hon är i dag och hur hennes puls zoner ser ut. Men det är ju färskvara, därför är det bra att komma tillbaka så man kan utvärdera och följa upp hur träningen går.



Annelie Johansson står på tur att testa sig i labbet. "Oj, vad jobbigt det lät", säger hon till Camilla Frejd som just avslutat sitt maxpulstest.

Att träna med pulsklocka har varit populärt bland löpare länge. Men nu går man ett steg längre genom att mäta upp sin personliga puls zonen.

– Man vill veta vad det betyder och få ökad kunskap.

Kylan tränger in genom det öppna fönstret. Frejd sveddas. Hon har påbörjat det avslutande maxpulstestet. Instruktionen är tydlig. Hon ska springa tills hon inte orkar mer.

Tempot ökar. Stigaeus manar på. "Kör på, bra jobbat". Frejds hårtofs kränger från sida till sida. Tempot ökas igen. Och igen. Och igen.

Frejd skriker av smärta men vägrar ge upp. Till slut blir hon ändå tvungen att trycka på stoppknappen. Hon flämtar och får strax hjälp med att ta av masken.

– Jag kunde kanske hållit ut längre, bara lite till.

LI EDQVIST
li.edqvist@bt.se
033-700 0768

TEXT

ANTON HEDBERG
anton.hedberg@bt.se
033-700 0728

FOTO

Colting: Behövs inga siffror för att läsa av sin kropp

FRIIDROTT. Nyttigt och utvecklande. Men bara för den som kan tolka siffrorna.

– Man måste veta vad man ska ha dem till, säger triathleten och rådgivaren Jonas Colting.

Att göra fystest på ett labb har blivit populärt bland motionärer inom triathlon. Jonas Colting har använt metoden under en stor del av sin karriär. Han ser det inte en-



Colting

bart som något positivt.

– Det är jättehäftigt och roligt att göra tester som aktiv. Men siffrorna ska omsättas till ett träningsupplägg.

Han fortsätter:

– När de ska kopplas till en verklighet måste man veta vad det är man vill åstadkomma. Annars får man inte ut något av dem.

Colting menar att det är viktigt med uppföljning.

– Testet säger bara var du befinner dig när det utförs, att kontrollera vid flera tillfällen gör att det blir motivationshöjande. Bäst är om man kan göra dem kanske var tredje månad.

Kan det hjälpa Run High Clubs löpare?

– Absolut. Det verkar seriöst, men det är inte testet i sig som gör

dem till en snabbare löpare, det är träningen.

Med all tillgänglighet inom modern teknik finns det en risk enligt Colting att inte lyssna till sin kropp.

– A och O inom all träning är att man har en god kropp intuition, att man kan läsa av sin egen kropp och sin fysiska förmåga. För det behövs inga siffror.

LI EDQVIST

» Så görs testet

- Mjölksyran i relation till puls och kilometer tid på löpning ger en bild av hur kroppen reagerar på fysisk belastning.
- Testet utförs på löpband. Hastigheten höjs var fjärde minut och flera blodprov tas under tiden för att mäta mjölksyran.
- Rörelseekonomi, hur mycket syre man förbrukar i olika farter, mäts genom att testpersonen får andas i en mask.
- Man mäter även kolesterol, hb och glukos genom blodprov och avslutar i labbet med ett maxpulstest.

» Andra tekniska hjälpmedel inom idrottsvärlden

Fakta: Emil Björklund

Höghöjdshus

■ Höghöjdshus väckte för otaligt år sedan stor debatt när framförallt nordiska elit-skidåkare stängde in sig i husen för att höja mängden röda blodkroppar. Vissa tyckare liknade husvistelserna vid dopning och under en tid avrådde Riksidrottsförbundet idrottare att använda husen.

Hawk eye

■ Inom tennis har Hawk-eye-systemen införts till de största turneringarna. Tekniken bygger på ett flertal kameror som multiplicerar information från bollbanan i relation till banans linjer. Vid tveksamma domslut revideras bollen i en 3D-film som avgör om bollen var inne eller ute.

Målteknik

■ För ishockeydomare har målkameror varit ett viktigt hjälpmedel länge. Inom fotbollen har det drojt. Skeptiker hänvisar till att feltagna domslut är "en del av spelet" och befarar att kameratittning kan fördröja spelet. Fifa är tveksamma men i Premier league används Hawk-eye sedan i år.

Motion capture

■ Inom golfen finns mängder av tekniska hjälpmedel. En är så kallad motion capture där magnetiska sensorer placeras på välvalda platser; huvud, handleder, axlar, rygg etc. Svingen reproduceras sedan i tre-dimensionella bilder som avslöjar vad du gör fel i genomförandet av golfsvingen.



Camilla Frejd gör testet i provlabbet.

MEST LÄST
på bt.se/sport i går

1. Landslagsryttare trampad av sin häst
2. Bråk mellan spelare på träning
3. Bäst mustasch i Elfsborg?

30 miljoner kronor kostade den lyxvilla i Malmö som Zlatan Ibrahimovic köpte för sex år sedan. Sedan förra våren har huset varit till salu utan att bli sålt. Nu vill fotbollsstjärnan göra 442 kvadratmeter kontorslokal av fastigheten, skriver Skåndska Dagbladet.

“Det är ingen fara med honom men han har ont.

Meinolf Sprink, Bayer Leverkusens presschef, om att sportdirektören Rudi Völler missade gårdagens Bundesligamatch mot Nürnberg på grund av njursten.



“Jag kunde kanske hållit ut längre”, säger hon efteråt.



3 frågor till **Adam Lillvik**, fd lagkapten i BHK, som numera bor i Stockholm och spelar i allsvenskan med Caperiotumba.

Trivs du i Stockholm och allsvenskan?

– Jag kommer in i det mer och mer. Men jag har fortfarande svårt att få ihop allt här. Just nu kommer jag 30 minuter sent till varje träning. Men nu ska jag börja ett nytt jobb som installatör/säljare på måndag faktiskt.

Och handbollen?

– Vi spelade match i dag faktiskt och krossade Hallby på bortaplan (13–32). Jag gjorde fyra mål tror jag, och det är ungefär där det brukar ligga numera. Jag har fått en ny roll som mittnia där jag mest agerar spelfördelare och inte behöver ta så mycket dåliga avslut som jag gjorde hemma i Borås.

Hur ser du på din framtid inom handbollen?

– När man väl är på planen är det hur roligt som helst. Men det tar väldigt mycket tid samtidigt som man inte får så mycket för det. Det är min civila karriär som går i första hand och jag drömmer om att få jobba med sport. Kanske som säljare för ett sportmärke eller något liknande.

JONAS MÖLLER

Racingförare död i minneslopp

ROADRACING. Den italienske tidigare roadracingföraren Dorian Romboni dog på lördagen i ett lopp i Italien. Loppet kördes för att högtidlighålla minnet av Rombonis landsman Marco Simoncelli, som dog i en VM-deltävling för två år sedan.

Romboni, 45, körde omkull och blev påkörd av en annan förare och fördes till sjukhus med ambulanshelikopter – men hans liv stod inte att rädda. Romboni blev som bäst VM-fyra i 125-kubiksklassen 1990, en bedrift som han upprepade i 250-kubiksklassen fyra år senare. (TT)

Björknesjö lämnar BP

FOTBOLL. Roberth Björknesjö lämnar tränaruppdraget i allsvenska Brommapojkarna, meddelade klubben i går. Tränaren, som tog upp Brommapojkarna i allsvenskan inför förra säsongen, känner att ”uppdraget är slutfört”.

”Det känns vemodigt att behöva lämna BP. Vi har uppfyllt de mål som vi satte upp för tre år sen. Därför känns det nu som rätt tid att söka nya utmaningar”, säger Björknesjö till BP:s hemsida.

”Vi beklagar Roberths beslut. Han har gjort ett fantastiskt jobb för klubben och vi önskar honom lycka till framöver”, säger BP:s klubbdirektör Ola Danhard. (BP)

90

hundradelar var schweiziskan Lara Guts segermarginal vid Beaver Creeks störtlopp. Segern var hennes tredje för säsongen. Gut var överlägsen i backen och vann 90 hundradelar före österrikan Elisabeth Görgl. För svenskorna gick det dåligt. Jessica Lindell Vikarby slutade 38:a medan Sara Hector och Kajsa Kling körde ur.

Liverpool-stjärnan skadad

FOTBOLL. Liverpools anfallare Daniel Sturridge har stukat fotleden på träning och missar lagets match mot Hull i Premier League-fotbollen i dag, skriver klubben på sin hemsida.

Ett tungt avbräck för ligatvåan, då 24-åringen med sina nio mål varit en stor anledning till lagets framgångsrika inledning på ligaspelet. (TT)



Jag började spela lite för snabbt, det var nog dumt.

Li Fen, svensk bordtennisspelare, ledde det näst sista setet av åttondelsfinalen i Swedish Open med 7-3 när raset kom. Fransyskan Li Xue vände och vann.