

HÄLSA OCH MOTION

Kajsa
Asp

Kajsa Asp, dietist och personlig tränare svarar på frågor i GP och GP+ på gp.se Mejla till livsstil@gp.se



Hur ska jag komma igång?

Har tappat motivationen både för min träning och för att hålla min goda mathållning. Det gick bra under de första månaderna, jag tappade i vikt men kände mig framför allt piggare och fräschare. Men nu dalar allt. Hur ska jag komma igång igen? Det känns som ett stort misslyckande.

Carina

Hej Carina!

Tack för din fråga. Jag tror det är många som känner som du. Om det var enkelt att behålla sina goda vanor skulle inte övervikt och fetma vara så utbrett som det är, det skulle inte finnas så många olika dieter, och träning och sunda vanor skulle inte vara en sådan snackis som det är idag.

MITT VIKTIGASTE RÅD är att du verkligen bestämmer dig för om du vill komma i bättre form. Tänk igenom vad en sundare livsstil betyder just för dig, gör en lista över plus och minus.

Hitta en positiv känsla som verkligen motiverar dig och sätt ett konkret och tidsbestämt mål – något som du själv vill uppnå för din egen skull. Det kan vara att komma i en viss storlek eller nå en viss vikt, att kunna leka och busa med barnbarnen utan att kroppen är i vägen, att kunna springa en mil på under 40 minuter, eller att orka jogga en halvmil utan att behöva stanna.

När du är fast besluten om att nå ditt mål blir det lättare att välja i vardagen, att säga nej tack till kakan till fikat eller att ta den där joggingrundan även om det regnar småspik. Ofta är det inte det alternativ som är mest lockande för stunden som tar dig närmare målet.

SÄTT GÄRNA STORA OCH UTMANANDE långsiktiga mål, och delmål längs vägen för att kunna ge dig själv en klapp på axeln – gärna varje dag. Delmålen behöver inte vara så storslagna, det kan handla om att stiga upp lite tidigare för att hinna äta frukost, att se till att äta lunch varje dag mellan klockan 12 och 13, att gå och lägga sig i tid eller att promenera 20 minuter per dag.

Att boka en startplats i ett motionslopp och boka in träningen i kalendern tycker jag själv fungerar bra. Då har jag ett specifikt datum och mål att jobba mot, och jag kan vecka för vecka checka av att jag följer träningsplanen. Genom att titta tillbaka i almanackan kan du även påminna dig själv om vilka positiva förändringar du gjort.

EN SUNDARE LIVSSTIL GER DIG mer energi och nya möjligheter. Hälsosamma matvanor och mer motion gör dig gladare och piggare, och du kommer att känna dig mer nöjd och tillfreds med dig själv när du fullföljer planen och gör det du bestämt dig för.

Kom ihåg: Även små förändringar i rätt riktning innebär att du är på rätt väg.

Lycka till!



LABBRÄTTAN. Att testas på ett löpband med en mask över ansiktet är inte trevligt. Men lärorikt.

Koll på orken

Man behöver inte vara elitidrottare för att få stenkoll på sin fysik. GP:s bloggare Eric Hilmersson stack till testkliniken för han ville veta redan nu: Klarar jag mitt mål på Varvet?

Testledare Mattias Lundqvist tar emot i ett ganska oansenligt rum i samma hus som GLTK:s tennisplaner. Han synar mig snabbt, och verkar tycka att jag ser nervös ut, för han lugnar mig. Det är ingen fara, säger han. Sedan trär han på mig en mask med ett rör i och pekar på löpbandet.

DETTA ÄR VAD MATTIAS OCH hans två kollegor som driver Aktivitus sysslar med på dagarna: De testar folk. Och 95 procent av alla som kommer till kliniken är motionärer.

– Det känns som att det är en trend nu. Folk köper en massa prylar och gör idrotten till en vetenskap. Det har vi märkt av här, säger han.

Alla sorters idrottare kommer till kliniken för att få hjälp, från ultralöpare till glada golfare. Testen skräddarsys efter varje persons önskemål och målsättningar – och kostar mer ju avancerade de är.

Själv vill jag veta om jag ligger i fas med träningen inför Göteborgsvarvet, där jag satt upp 1,35 som mål. Jag väljer därför ett relativt omfattande konditionstest. Syreupptagningsförmåga, mjölksyratröskel, löpekonomi och löp-teknik samt pulsen ska kollas.

”Om man är som jag och älskar att teoretisera kring sin löpning ... då är ett sånt här test riktigt kul!”

Jag kliver upp på bandet och börjar springa.

Mattias studerar dataskärmen, hummar lite och ber mig att hålla ut handen. Han tar ett blodprov i farten och mäter direkt av mjölksyrenivån. Hastigheten stegras sakta men säkert och jag börjar flåsa allt mer. Svetten sipprar fram under masken. Mattias fortsätter sticka hål i mitt finger för varje fartökning. Det hela är ganska obehagligt faktiskt.

AVSLUTNINGSVIS FÅR JAG springa i 16 kilometer i timmen under tre minuter, vilket är ungefär vad jag klarar av i nuläget.

Benen värker nu och jag börjar bli allvarligt orolig för att ställa till med en scen genom att ramla på löpbandet. Men jag tar mig i ”mål” och har därmed gjort mitt.



Bilder: LISA THANNER

**STEGET.** Testledare Mattias vill se en rakare höft och en kortare fotisättning.**KOLL PÅ KURVAN.** När pulsen nådde 160 började mjölksyran stiga ordentligt.**BLODIGT.** Med jämna mellanrum fick Eric lämna blod - springande.

inför Varvet

Nu är det dags för datorn jobba, och det är då det roliga börjar.

För om man är som jag och älskar att teoretisera kring sin löpning, att analysera varför det går bra eller dåligt – då är ett sånt här test riktigt kul, och dessutom en motivationshöjare.

Ju mer man lär sig om sin kropp och sin

träning, desto roligare är det. Tycker jag alltså. Vi är alla olika.

Vi slår oss ner framför skärmen och går igenom de hundratals siffror, kurvor och värden som beskriver mig som idrottsman. Och det blir glada besked direkt: Min maximala syreupptagningsförmåga är ”Excelent” enligt ett färgglatt diagram. Jubel!

NÄR DET GÄLLER MJÖLKSRYANIVÅN är Mattias inte lika nöjd. Den steg för snabbt, tycker han. Jag får koll på mina puls zoner, tips på

hur jag kan förbättra min teknik (sträck på höften!), ännu mer fakta kring min andning och min löpeffektivitet, samt några förslag på hur jag kan ändra min träning för att få upp tempot ytterligare.

DET BEHÖVS NÄMLIGEN. Enligt testet motsvarar min kapacitet i dag en Varvet-tid på omkring 1,40. En månad kvar till Varvet. Är 1,35 möjligt?

– Det blir på snäppet. Men jag tror du klarar det, säger Mattias.

SÅ KAN DU TESTA DIN FORM

■ **Testkliniker** finns i ett flertal orter i Sverige. I Göteborg finns Aktivitus och Balansera, som båda vänder sig till motionärer. Dessutom finns regionalt Elitidrottscentrum Väst i Halmstad. I Stockholm finns bland annat det kända Bosön.

■ **Priser:** Ett grundtest av kondition med

mjölksyramätning ligger på omkring 1400 kronor för en motionär i Göteborg.

■ Det mer avancerade testet jag gjorde kostar 2 300 kronor.

■ Testerna anpassas efter varje person och den som vill kan få träningsprogram och coaching.

Precis vad jag ville höra, faktiskt. Det ska vara svårt. Men det ska gå.

OCH JAG FICK FAKTISKT ett mycket konkret tips till: Om jag går ner ett par kilo så kommer mina chanser att förbättras – rejält. Det kommer lite oväntat, för jag är långt ifrån vad man kallar överviktig.

Men – som Mattias konstaterar – de riktigt bra löparna ser inte ut som vi andra. Det är inget påhopp, det är fakta.

Och det är sådant de sysslar med på testkliniken.

ERIC HILMERSSON

031-62 43 04 eric.hilmersson@gp.se

ERIC OCH VARVET

Namn: Eric Hilmersson

Ålder: 34 (35 den 27 maj)

Yrke: Journalist

Varvsrutin: Ett tidigare lopp, 2011. Tid: 1,39

Målsättning: Under 1,35

Svaghet: Naturligt lat

Styrka: Tävlingsinstinkten

Så tränar jag sista månaden: Ökat fokus på intervaller och tempoträning. Extra styrka i bålområdet för att förbättra tekniken.



Följ Eric Hilmersson

Läs hans löparblogg på blogg.gp.se/varvetbloggen

Eller varje vecka här på Hälsa.

.SE