

Tester ökar effektiviteten

FYSTESTER: Intresset för träning bara ökar och motionsloppen blir fler och fler. Något som däremot inte ökar är vår tid. – Folk vill nå resultat med minimalt med tid, säger Mattias Lundqvist som driver testkliniken Aktivitus.

Idén till att starta testverksamhet fick Landvetterborna Mattias och Sara Lundqvist när de själva var aktiva elitcyklisterna och fick åka till ett labb i Syd-tyskland för att göra fystester.

– Vi åkte dit och testade oss för att få hjälp i vår träning. Något sådant fanns inte i Sverige och det sådde ett frö att vi skulle kunna börja göra egna tester, säger Mattias.

Det började i liten skala med en testcykel hemma i lägenheten. De första kunderna var andra cyklisterna som kom för att mäta mjölksyrahalt i blodet. Mattias och Sara drev också projekt ihop med sina sponsorer och gjorde konditionstester på företagets anställda.

– Vi insåg att vi blev tvungna

att starta ett företag, säger Mattias.

Satsade på cykling

I början var testerna bara ett sätt att bidra till försörjningen medan Mattias och Sara satsade fullt ut på cyklingen. Sakta men säkert har dock verksamheten vuxit. För två år sedan anställde de sin första medarbetare och sedan i december har de anställt ytterligare två. De har flyttat till större lokaler på Kviberg och planerar att fortsätta att växa under året.

– Efterfrågan har stigit hela tiden. Kunder nämner för sina vänner att de har varit här och ryktet sprider sig. Man får våga litegrann och anställa och hoppas att det kommer att löna sig. Vi planerar att expandera och starta verksamhet i Stockholm och Malmö ganska snart, säger Mattias.

Att intresset för att göra fystester ökar tror han har att göra med det ökande intresset för träning.

– Det tränas mer och mer, det finns fler motionslopp. Kunskapen ökar generellt inom träning,

det skrivs mycket om det och det är många som vill veta mycket.

Att göra tester är ett sätt att effektivisera sin träning.

– Många vill delta i triathlon samtidigt som de jobbar mycket och kanske bara har en timme om dagen att lägga på träning. Då vill man utnyttja tiden så effektivt som möjligt, säger Mattias.

Han är själv en av dem som försöker få tidspusslet att gå ihop, med tre små barn, jobb och en nystartad tävlingskarriär i just triathlon. I höstas vann han SM i H40-klassen. Dessutom tävlar han fortfarande i cykling och tog i somras brons i tempo i H40-klassen.

Siktar på Ironman

Sara avslutade sin cykelkarriär i samband med att paret fick sitt första barn, men är fortfarande aktiv.

– Hon säger att hon ska göra en Ironman innan hon fyller 40, säger Mattias.

I samband med att Aktivitus växer kommer de att kunna jobba mer mot företag som vill uppmuntra sin personal att förbättra sin hälsa.



Bild: JENNY FÖRANDER

STORT TRÄNINGSENTRESSE. Mattias Lundqvist som driver testkliniken Aktivitus tillsammans med sin fru är själv elitcyklist och triathlet.

– Vi åker ut till företag och gör konditionstester och hälsotester och håller också föredrag om exempelvis kost och men-

tal träning. Förutom att en bra hälsa är bra för individen är det också många företag som inser att det finns pengar att tjäna på

att personaler håller sig frisk, säger Mattias.

JENNY FÖRANDER

Vägen till att bli en **bättre** löpare

FYSTESTER: Ett i grunden väldigt fint löpsteg och en excellent syreupptagningsförmåga.

Nu fattas det bara att jag ska börja springa också.

Dagen efter känns benen lite stela, men den nya vetskapen om att jag faktiskt har en riktigt bra kondition gör att det känns som att lungorna fylls med lite extra luft. För första gången på länge är jag till och med sugen på att springa.

Så till testerna. Jag väljer löpbandet före testcykeln. Vi börjar med att Emma Belforth filmar mig när jag springer och kommer med tips om hur jag skulle kunna förbättra min löp-teknik. Med en bättre teknik ska jag kunna springa mer avslappnat i en högre fart.

På plussidan konstaterar Emma att jag hade rak rygg och höjd blick. Dock har jag en lite för sittande hållning och för lågt steg. Jag får överdriva rörelsen genom att försöka sparka mig själv i rumpen. Det ger en låt framåtlutad hållning och löpstilen ser genast mycket bättre ut.

Höfterna viktiga

Sedan får jag göra rörlighetstester och får godkänt på det mesta. Möjligen skulle jag kunna träna höfterna lite mer så att jag inte "tappar dem" när jag springer.

Emma sammanfattar med att jag absolut är tillräckligt stark för att kunna springa. Slutsats: Det är bara att sätta igång för att försöka förbättra konditionen.

Det har blivit dags för mjölksyretest. Tillbaka på löpbandet får jag på mig en pulsklocka. Patrik Stigaeus sticker mig i fingret innan han startar löpbandet. Var fjärde minut blir det ett nytt stick i fingret samtidigt som tempot på löpbandet höjs. Efter 16 minuter



Bild: PATRIK STIGAEUS

PÅ LÖPBANDET. Härryda-Postens reporter testar mjölksyra och kondition på Aktivitus.

börjar jag bli rejält trött och testet avslutas.

Övningen resulterar i ett diagram där det går att utläsa hur mycket mjölksyra jag har i blodet i förhållande till hur hög puls jag har. Patrik konstaterar utifrån resultatet att jag bör ligga på en puls mellan 175 och 190 när jag tränar distans, över 190 om jag ska träna intervaller.

Slutligen får jag göra ett maxtest som ska mäta min maximala

syreupptagningsförmåga. Med en mask över mun och näsa ska jag nu springa på löpbandet tills hela kroppen skriker nej och jag inte orkar ta ett steg till.

Lutningen ökar

Farten är 10 km/h. Tempot är hela tiden detsamma, men varje minut ökas lutningen på rullbandet. Jag fokuserar på ett vitt streck på tegelväggen utanför fönstret och allt annat försvin-

ner. Vitt streck. Vitt streck. Vitt streck. Till sist tar tröttheten överhanden, jag trycker på stoppknappen och testet är över.

Efteråt går jag och Patrik igenom mina resultat. Enligt maxtesten har jag en riktigt god syreupptagningsförmåga. Enligt mjölksyretesten får jag snabbt mycket mjölksyra när jag springer. Jag har med andra ord god kondition men är ovan vid att springa.

Patriks slutsats är att jag har en god utvecklingspotential.

– Om du skulle börja löpträna skulle det hända mycket väldigt snabbt.

Patrik ordinerar tre pass i veckan för att orka springa Göteborgsvarvet. Ett långpass och två lite kortare distanspass. Efter en månad, när kroppen har vant sig, kan jag börja med intervaller.

Två pass i veckan skulle också funka.

Vid närmare eftertanke har jag ju lovat mig själv att aldrig springa Göteborgsvarvet. Målet får i stället bli sju kilometer backig terränglöpning i Trail tour Göteborg i juni. En lagom utmaning för att få motivation att komma ut i löparspåret.

Därefter ska jag kontrollera om mina testvärden har förbättrats.

JENNY FÖRANDER

031-98 50 64
jenny@harrydaposten.se