



## ALBERS HÄLSA

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin / träningsfysiolog ger sin syn på träning och hälsa!  
[www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

# MÅLGÅNG MORA

**E**tt av de största problemen med träning är att komma igång med den överhuvudtaget. Varför inte låta dig inspireras av landsfader Gustav Vasa och i hans skidspår gå i "fäders spår för framtida seger". Ett Vasalopp kräver en god framförhållning och gott träningsflit för att du skall få en fin upplevelse och god hälsa på köpet. Nu är det alltså i högsta grad tid att påbörja förberedelserna. Du behöver fylla säcken med kondition, styrka, rörlighet, bränsle och teknik.

Börja med att lägga upp en plan för hur du skall gå till väga: Konditionsträning; att träna hjärta, lungor och kärlsystem är den viktigaste grundstenen. Här behöver du inte börja på skidor utan alla aktiviteter som får hjärtat att pumpa fler än 120 slag i mer än 20 minuter ger dig kondition. Ju intensivare du kör (ju högre puls) ju effektivare är träningen. Du kan välja att cykla, simma, springa, ro eller brottas t.ex. Har du ont om tid så är det effektivt att köra träningen i så kallade intervaller – exempelvis; du kör i hög fart 70 sekunder – varvar ner under 20 sekunder och så en ny 70 sekunders insats – upprepas 12–20 gånger. Ett sådant pass tar ca 20 minuter men effekten på konditionen är större än om du kört kontinuerligt i en timme. Den stora effektiviteten beror av att du håller hjärtat på i det närmaste maxfart (maxpuls) hela tiden. Ska det bli något med ditt Vasalopp bör du konditionsträna minst 3 gånger i veckan. Har du höga ambitioner bör det bli daglig träning av konditionen. Förutom kondition så behöver du en stark rörelseapparat – muskler, leder, senor, ligament och skelett. Du bygger enklart upp grunden till detta med styrketräningen. Övningarna behöver inte likna skidåkning men du skall bygga upp ben, mage, rygg, axlar och armar. Lägga upp ett pass där du börjar med de stora muskelgrupperna, ben, rygg och magövningar och rundar av med axlar och armar. Räkna med att lägga ner ca 1 timme 1–2 gånger i veckan om du vill ha snabba och tydliga

resultat. Använd så tung vikt du kan hantera på detta sätt under 8–12 repetitioner. Kom ihåg att det är belastningen på musklerna som bygger upp din styrka och stabilitet. Alltså kör övningarna långsamt och kontrollerat med fokus på att belasta under hela rörelseomfånget och inte minst hålla emot när du sänker vikten (excentrisk träning) – det är effektivaste sättet att få igång kroppen i renovering och nybyggnation. Under denna fas är det viktigt att du ser till att få i dig bra byggnads-material (protein och kolhydrater) annars får du dålig träningseffekt. Lika viktigt är det att få till adekvat med bra sömn. Utan en god sömn hinner kroppen inte sköta sitt renoveringsarbete. I början av din träningscykel räcker det med att du "specialtränar" 1–2 gånger i veckan. Inför Vasaloppet innebär det vid snöbrist att minst ett av konditionspassen blir på rullskidor med stavar så du kan

slipa på din teknik. Med 2 månader kvar till loppet bör du öka specialträningen till minst 3 gånger i veckan 30 min till 2 timmar – helst bör du nu träna på riktiga skidor så finjustering av tekniken kan ske. Ju närmare du kommer den stora dagen desto mer fasar du ut styrke och den ospecifika konditionsträningen och ju mer lägger du tid på ren skidträning. Varva konditionsintervaller med längre pass med lägre tempo. Den sista veckan innan loppet blir sömn och laddning av bränsle = kolhydrater det viktigaste. Tryck i dig pasta och bröd de sista dagarna så blir du fulltankad.

Ge dig själv ett utmanande hälsomål – tag här och nu beslutet att köra i Vasas spår i år. Om du nu dagen för loppet kommer på att du inte anmält dig är det inte hela världen – det är resan dit inte loppet i sig som är målet.

*Vi syns i spåret! Carpe Diem.*



FOTO: ALL OVER PRESS