

## Testing, testing klubbkompisar?

Det tränas ute och det tränas inne, tränas fort och tränas sakta men vad ger bäst resultat egentligen? Vet du hur du ska träna och varför? Och än viktigare, vet du hur hårt din kropp ska jobba vid olika intensiteter för att bli bättre?

Alla som tränar och lägger ner tid på det bör ta reda på sina puls zoner genom en **laktatträskeltest** för att kunna genomföra sin träning så den ger önskat resultat. De med tävlingsambitioner bör dessutom ha koll på sin **maxpuls** och för att följa sin utveckling även på **VO2 max**.

Det är viktigt att lära känna sin kropp så att man med förtroende kan lyssna på den och inte bara lyssna på komfortzoner. Trots allt, även de som tycker att de anstränger sig ordentligt har kanske en nivå till. Eller så kanske man hela tiden ligger och sliter på för hög nivå och bara bryter ner kroppen.

Ett sätt att träna bland alla andra träningsteorier är att pulsträna, alltså träna utifrån en av kroppens utgångspunkter. Testar man sin ungefärliga **maxpuls** (det är inte säkert att man når ända fram beroende på hur sliten kroppen är när man testar) så kan man därifrån räkna ut vid vilka pulsspann man ska träna vad. Gör man även en **laktatträskeltest** (mjölksyreträskeln) får man ännu bättre koll på sina träningszoner då testen visar vid vilken puls kroppen producerar mer mjölksyra än den hinner göra sig av med. Vet du var din mjölksyraträskel ligger kan du ännu enklare lägga upp din träning och ansträngningen på olika intervallsorter så du skjuter upp din mjölksyreträskel och alltså orkar anstränga dig längre tid vid högre fart.



*Ann-Sofie har koll på värdena medan jag tar i under en VO2 max test*

Jag körde en Laktatträskel- och maximal syreupptagning (ca 1900 kr) förra våren för att jämföra med min status när jag tävlade i skidor och för att få ny koll på träningszonerna. In- och utandningsluften mättes och analyserades under testet, laktatprov togs och jag bedömde min ansträngningsnivå vid varje intervall. Men en laktatträskeltest (ca 800 kr) är en bra början med eller utan en maxpulstest (ca 500 kr).

Är någon intresserad att köra någon test på [Winternet](#) så hör av er för då kan jag troligen fixa ett bättre pris, beroende på hur många och vad det blir för tester. Man kan göra testerna på löpband, ergometercykel eller rullsidor och de tar ca 30-90 min beroende på test. Enkel hälsoundersökning med Hb, blodtryck, vikt och längd ingår förstås vid en test.

**Vad är ditt mål med din träning? Har du redskapen, kunskapen och viljan för att ta dig dit? Hör av dig med en intresseanmälan till [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se) på de/den test du vill göra så återkommer jag med svar på eventuella frågor och pris.**

**Träna på!  
/Annika**