

RÄCKER DET MED ATT TRÄNA EN GÅNG I VECKAN? SVAR: DET BEROR PÅ. RUNNER'S WORLD REDER UT BEGREPPEN.

En Gång Är Ingen Gång?

TEXT: JONAS FREDÉN FOTO: ROBYN TWOMEY

Hur ofta bör man träna? Tänk om det är helt bortkastat att bara springa en gång i veckan? Då har man ju svettats runt och lidit sig igenom rätt många tråkiga träningspass – helt i onödan!

Så där säger en hel del motionärer. Och det är en bra fråga.

TUMREGELN

"En gång är ingen gång, två gånger räcker för att underhålla konditionen, tre gånger förbättrar konditionen". Det där är en tumregel många använder, bland andra Friskis&Svettis. En lagom-nivå med två pass på vardagar och en gång på helgen, är ambitiöst men inte överdrivet jobbigt.

Varför tre gånger i veckan? Jo, när du springer sänds förstas signaler till kroppen att bygga om sig så att den bättre klarar det den utsätts för. Men när du vilar "glömmer" kroppen till slut signalen och anpassar sig till de lägre krav som vilan ställer.

Om du springer en gång i veckan klingar det mesta av träningseffekten av och försvinner innan det är dags för ett nytt pass.

Men om du springer varannan eller var tredje dag hinner kroppen inte glömma – den lär sig i stället.

Men varför inte fyra gånger i veckan – fyra gånger är måste väl vara bättre än tre? Jo, men den fjärde gången ger inte samma stora förbättring som den tredje. För den som vill ha maximal effekt med minimal ansträngning är tre gånger bäst.

MEN ALLA ÄR OLIKA

Ledsen att vara en mes som inte ger klara besked, men... alla är olika. Alla är faktiskt olika. Vad som är minsta nödvändiga träningsmängd kan bara du avgöra. Vissa klarar sig faktiskt ganska bra med två gånger i veckan, andra behöver fyra. Forskningen ger inga entydiga besked på det här området.

För att få exakt svar på vad som är bäst för dig måste du experimentera själv: Skaffa en träningsdagbok. Träna tre gånger i veckan någon månad (men inte mindre

än en månad – kroppen reagerar ganska långsamt på konditionsträning). Ta tid på en kontrollsträcka en gång i veckan. Notera. Jämför sedan detta med din utveckling när du tränar två gånger i veckan i en månad. Resultaten kommer att säga en hel del om din kropps träningsbehov och är enda sättet att veta säkert.

... OCH ALLA HAR OLIKA MÅL

Kanske ställer du frågan fel. Om du är en av dem som frågar sig om en gång i veckan är "bortkastat" så bör du nog fundera på vad du håller på med. Uppenbarligen tycker du att träningen är tråkig. I så fall bör du byta till någon annan träningsform, kräva lite mindre av dig själv, inte ha så bråttom

Målet kan också vara bara att upprätthålla hälsan. I så fall kan två gånger i veckan vara lagom.

Men om du tränar hårt för att få en bra tid i Midnattsloppet, om målet verkligen är snabbast möjliga kondition, ja då är nog tre gånger i veckan för lite.

MER ÄR BÄTTRE ÄN MINDRE, MEN...

Självfallet får du mer effekt om du springer oftare. Mer är bättre än mindre – ända till den nivå då du blir övertränad, det vill säga då du inte hinner återhämta dig ordentligt mellan passen. Varför inte köra stenhårt med fem-sex pass i veckan? Därför att du sannolikt kommer att skada dig. Visst kan du sikta på att öka belastningen, men öka långsamt och aldrig både fart, sträcka och antal pass samtidigt. Välj endera, det är en förnuftig utgångspunkt.

FÖR DIG SOM VILL HA RESULTAT SNABBT

En bekant till mig säger att om han vill komma i form supersnabbt så ger han sig ut och springer två-tre kilometer i maxi-

”Om du springer en gång i veckan klingar det mesta av träningseffekten av och försvinner innan det är dags för ett nytt pass.

med resultaten, och försöka göra träningen njutbar. Ge dig ut och spring när det är bra väder, ha en mp3-spelare att lyssna på, och så vidare. Träning ska vara härligt, inte ett nödvändigt ont som man försöker minimera.

Målet är i så fall inte snabbast möjliga förbättring av syreupptagningsförmågan, utan att etablera träningen som en vana i ditt liv. Målet är lika psykologiskt som fysiologiskt, att sakta vänja själen och kroppen vid att ge sig ut i träningsparet. Ge dig gärna ut tre gånger i veckan om du vill ha frisk luft, men låt två av tillfällena vara en lång promenad tills vidare.

malt tempo, två tre gånger i veckan, i tre månader. "Man behöver inte springa långt men ska det gå fort man måste springa sig spyfärdig", säger han.

Tja, det där är inget jag skulle rekommendera. Men jag förstår ändå hur han tänker. När du tränar stärks muskler och senor, blodkärlen blir fler och cellerna blir bättre på att omsätta energi. Allt det där tränas när du springer långsamt.

Men den viktigaste faktorn för att öka syreupptagningsförmågan är hjärtats slagvolym, som tränas mest vid intervallträning, då pulsen ligger nära pulstaket. Därför måste den som vill bli en god löpare

träna löppass med intervaller i hög fart, med pulsen runt 80-90 procent av max. Rent fysiologiskt skulle man, om det bara är bättre syreomsättningsförmåga man vill åt, springa så kallade kvalitetspass (löprundor med tung belastning) så ofta man orkar – vilket också många elitlöpare gör. Men vår rekommendation blir ändå, med tanke på skador och på hur psykiskt ansträngande sådan löpning är, att du håller dig till ett intervallpass i veckan.

DEN VERKLIGA BEGRÄNSNINGEN

Men om intervallträning nu är så bra, varför rekommenderar varken Runner's World eller någon tränare på Friskis&Svettis att vi springer sådana tuffa pass ofta? Ja, framför allt för att rekommendationer ska passa alla. Bland läsarna finns säkert en ganska stor andel som skulle få skador om de tränade hårt från början.

Dessutom orkar nästan ingen motionär upprätthålla den sortens träning. Intervallträning, om den görs rätt, är inget man njuter av. Benen viker sig, man kan få spykänslor, magont, huvudvärk och illamående – i alla fall ett tag under och efter passet. "Kvalitet" kräver en psykisk hårdhet och en vana vid tuff ansträngning, som tar lång tid att utveckla.

Vi på Runners World vill att du ska springa hela livet. Några veckors tuff träning ger inget på sikt. Enda sättet att åstadkomma långsiktig, stabil träning är att träningen är njutbar. Alltså: spring gärna ett tufft pass då och då, om du känner för det. Men överdriv inte så att du tappar lusten.

FÖR DIG SOM VILL SPRINGA LÅNGT

Det finns en reservation till: Vill du bara kunna springa en halvmil fort behöver du i princip inga längre pass, men vill du klara maran måste du inte bara öka syreupptagningsförmågan utan även kroppens övriga funktionsförmåga – framför allt cellernas energiomsättningsförmåga. Kort sagt: Kroppen anpassar sig väldigt noggrant till de krav som ställs på den. Vill du springa långt, måste du träna långa pass.

DEN VIKTIGASTE TUMREGELN

Det tar flera år att bli en bra löpare. Den riktiga, viktiga tumregeln är inte si eller så många gånger i veckan, utan denna: Se till att löpträningen känns som en mild utmaning. Se till att du blir lite, lite bättre månad för månad. Träningen ska inte kännas som en tung, jobbig utmaning. Och inte som ingen utmaning alls. Men som något kräver lite mer hela tiden. Något som varken tråkar ut eller knäcker. En utmaning som sporrar och ger glädje.



Hur ofta ska jag snöra på mig skorna?

HUR OFTA? BRA TUMREGLER.

Mål: Att komma i gång med träningen.
Du behöver träna: En gång i veckan.

Mål: Att upprätthålla konditionen.
Du behöver träna: Två gånger i veckan

Mål: Att få bättre kondition hyfsat snabbt.
Du behöver träna: Tre gånger i veckan.

Mål: Att förbättra konditionen effektivt utan att vara elit.
Du behöver träna: Löpträning tre gånger, varav lätt intervallträning minst en gång i veckan

Mål: Att snabbt komma i maximal form.
Du behöver träna: Minst fyra gånger i veckan, varav minst ett intervallpass så tungt som möjligt.