

## **Soffläge Vs. fikatur**

**- vilken funktion fyller återhämtningspasset?**

**Solen skiner och favoritfikat har nybakta bullar. Dagen efter en tävling och kroppen känns stel, en perfekt dag för ett lätt återhämtningspass. Magen är fikasugen, men behöver benen verkligen trampas ut?**

**“Det finns ingen forskning som visar på en snabbare muskulär återhämtning vid lätt aktivitet”, säger Klavs Madsen, doktor i idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet och Århus Universitet.**

**Dock fyller passet en viktig funktion bland annat för den mentala biten.**

Stumma, trötta ben och tomma glykogendepåer, två biverkningar av hård fysisk aktivitet. Mjölksyra bildas under intervaller eller tävling, ofta mer än kroppen kan bryta ner under aktiviteten, resterna som är kvar vill cyklisten ha bort. Beroende på när nästa tävling/ intervallpass ligger ser behovet av aktiv återhämtning olika ut. Idrottare som ska prestera ett par timmar efter målgång har nytta av 15 minuters nedvarvning för att få ner mjölksyrenivåerna i musklerna. Ska benen inte pressas försen några dagar senare räcker det med att lägga sig på soffan för att få bort slaggprodukterna.

“Mjölksyran tar kroppen hand om själv och den är nedbruten efter två timmar i viloläge. Slaggprodukterna går ut i blodet till levern där de bryts ned till glukos”, säger Klavs Madsen.

Han menar att återhämtningspasset mer har en mental funktion för idrottaren, att kroppen känns smidigare efter lätt aktivitet.

### **Boostar motivationen**

Fredrik Ericsson, idrottsfysiolog på Toppfysik, är inne på samma spår. Tränar en person kring tio timmar i veckan, fördelat på minst fyra pass, kan inte alla träningar vara hårda. Återhämtningspasset blir då en del i träningsprogrammet.

“Ett återhämtningspass på cykel ger idrottaren en trevlig relation till sporten, att utföra idrotten i behagligt tempo, utan krav på prestation. Detta gäller främst elitcyklister”, menar han.

I boken Träningsplanering av Mikael Mattsson rekommenderas “Boost” som en återhämtningsstrategi. Det kan vara allt från en skogspromenad till bio. Eller ett fikapass, något som ger idrottaren ett avbrott i träningen och energi att fokusera resten av veckans pass. Även för motionärer fyller ett lugnare pass en viktig funktion. Har personen mycket att göra på jobbet eller full rusch hemma kanske hjärnan inte orkar ladda om för intervaller. Då kan det vara skönt att bara komma ut och röra på sig. Mikael Mattssons bok tar upp psykologisk återhämtning, boostas aldrig motivationen kan drivkraften till att cykla försvinna.

## **Simning- bästa aktiviteten**

Att cykla med kompisarna till ett fik är trevligt, men ett återhämtningspass i en annan idrott gynnar kroppen på flera plan. Fredrik Ericsson föreslår ofta löpning eller simning till sina adepter.

“Simning är helt befriat från stötar och är inte viktbärande. Rörelsen aktiverar hela kroppen och skapar genomblödning i alla muskler, dessutom driver vattnets tryck och temperatur in blodet i musklerna”, säger han.

Ett löppass är bra för de små musklerna kring knä och bål, som jobbar stabiliserande under cykling och förhindrar skador. Att röra på sig minskar också stelheten i muskler och leder, vilket gör att risken för skador under nästa hårda cykelpass minskar.

“Jag gillar återhämtningspasset och lägger ofta in rena återhämtningspass, eller med inslag av tuffare träning”, säger Fredrik Ericsson. Han ger exempel på ett tvåtimmarspass, där en timma är lugn cykel, den andra med teknikträning som kräver mer belastning på musklerna. Eller att bålövningar körs i anslutning till passet. Dock är det lätt att ta i för hårt under återhämtningspasset, där pulsen inte ska stiga över 60 procent.

“Det är en fin linje mellan att ligga på soffan och köra för tuff återhämtning”, säger Fredrik Ericsson.

Antal återhämtningspass och dess längd beror på cyklistens ambition och tid. Ett lugnt pass bör vara minst 20 minuter, men inte över 60. Dessa kan läggas in i stället för en hel vilodag.

“För heltidsarbetande personer med familj behöver återhämtningspasset inte läggas in, tiden gör sig ofta bättre om den läggs på andra saker”, poängterar Fredrik Eriksson.

När han lägger upp träningen är det individen som bestämmer hur vilodagarna ska se ut, vill den ha aktiv vila eller behöver tiden läggas på annat.

## **Äta- viktigare än rörelse**

Är inte återhämtningspass prioriterade bör kosten vara det. Efter ett hårt pass, eller tävling, är glykogendepåerna tomma och behöver fyllas på snabbt genom intag av kolhydrater. Enligt Klavs Madsen är detta viktigare för återhämtningen än att få bort slaggprodukterna, om cyklisten vill prestera på topp nästa pass.

“Det kan ta upp till 24 timmar att fylla depåerna, beroende på intaget och hur vältränad personen är”, säger han.

Återhämtningspasset skyndar på glykogeninlagringen, en muskel i rörelse tar upp kolhydraterna snabbare än en vilande muskel. Nackdelen med lätt aktivitet är att den kräver energi för att utföras. En stor bit i återhämtningen är proteinsyntesen. Återuppbyggnaden av muskelvävnader, enzymer, transportproteiner och mitokondrier är viktigt för uthållighetsidrottare. Proteinsyntesen, som sker när glykosen i kolhydraterna omvandlas till glykogen, jobbar bäst när musklerna inte aktiveras.

“Lätt aktivitet gör visserligen att kroppen tar upp glykosen snabbare, men rörelsen kostar samtidigt energi och det sinkar proteinsyntesen”, säger Klavs Madsen.

### **Svårt att mäta**

Generellt är det svårt att mäta återhämtning, det man vet är hur glykos och mjölksyra fungerar under och efter träning. Men man vet inte varför musklerna exempelvis blir stela. Ett exempel är tester som gjorts på en elitorienterare med flera VM medaljer i bagaget. Han blev övertränad och kunde inte tävla på tre år, trots att inga fysiologiska fel kunde hittas. En till sak som man inte vet är varför personer återhämtar sig snabbare efter ett hårt intervallpass, där mer mjölksyra bildats, än efter ett längre distanspass.

“Man vet inte varför, utan det har bara konstaterats att det är en skillnad. Väldigt lite forskning på återhämtning har gjorts på fältet, ofta är det tränare och atleters erfarenheter som dominerar debatterna”, säger Klavs Madsen.

Vilken idrott personen utövar påverkar också återhämtningstiden. Klavs Madsen berättar om forskning gjord på fotbollsspelare och konditionsidrottare gällande påfyllningen av glykos. För en fotbollsspelare tog det 48 timmar att fylla på depåerna, mot 24 timmar för konditionsidrottarna, troligen beroende av att explosiviteten i fotbollsspelet skapar mer bristningar i musklerna.

Den nybakta kanelbullen intas alltså med fördel i soffan, sett till den muskulära återhämtningen. Men den smakar nog mycket godare på ett soligt fik med trevligt sällskap.