164 sidor löparglädje i Coronatider

springa

#2/2020 MEMBERS ONLY!

I FADRENS SPÅR

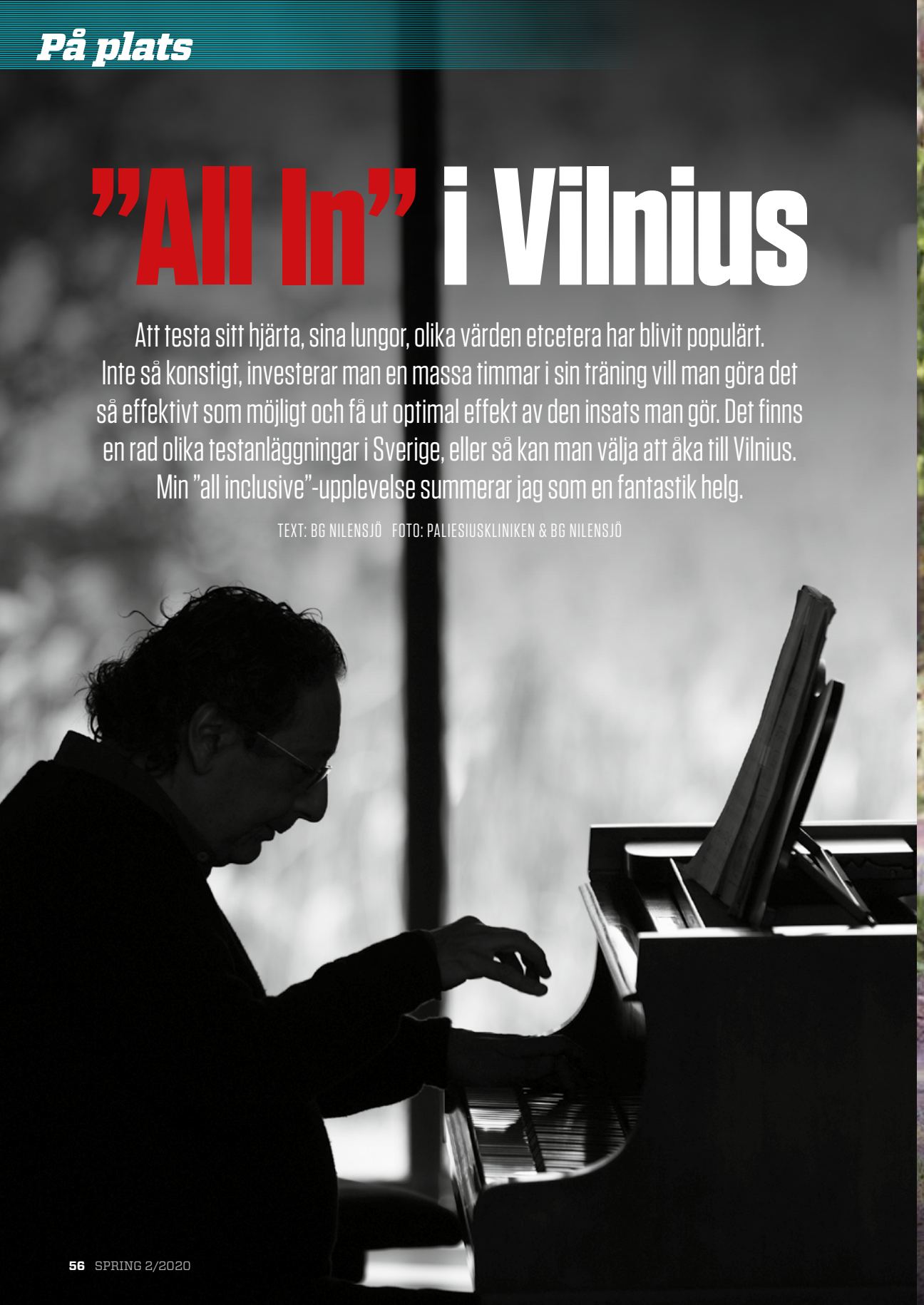
▸ Emil Danielsson mot framtids segrar

PRIS 79 SEK

”All In” i Vilnius

Att testa sitt hjärta, sina lungor, olika värden etcetera har blivit populärt. Inte så konstigt, investerar man en massa timmar i sin träning vill man göra det så effektivt som möjligt och få ut optimal effekt av den insats man gör. Det finns en rad olika testanläggningar i Sverige, eller så kan man välja att åka till Vilnius. Min ”all inclusive”-upplevelse summerar jag som en fantastik helg.

TEXT: BG NILENSJÖ FOTO: PALIESIUSKLINIKEN & BG NILENSJÖ



En härlig helg, mycket löpning, tester, god mat och trevligt sällskap.

Vill du komma och uppleva vårt erbjudande i Vilnius? Det är det ju svårt att svara nej på den frågan! Vi bokade en helg sedan började det. Det kom program, det kom frågeunderlag, det kom flygbiljetter, det kom en beskrivning av helgen och testerna. Ambitiöst, noggrant och professionellt. Men känslan efter helgen var trots detta snarare: wow – vilket gäng, vilken stämning och vad trevligt vi hade!

Helgen började redan på torsdagen, med flyg från Köpenhamn till Vilnius. I Vilnius mötte David Engstedt, som är Paliesius svenska kontakt, upp mig, Bengt och Håkan. Det var vi tre som skulle testas, och från det att vi lämnade flygplatsen tills vi kom tillbaka på söndagen så var det ”all inclusive”. Det var bara att hänga på och göra som David och hans kollegor sa: äta, sova, träna, testas, få massage, konsert, spa-upplevelse, rundvandring – allt ingick i priset på cirka 7 000 kronor, även flygresan.

Från flygplatsen var det raka vägen till Paliesiuskliniken i Vilnius. Där fick vi träffa läkare, fysioterapeut och kardiolog. Det var samtal om sjukdomar och historik, sedan en mängd olika prover och tester, som blodtryck, blodprover, EKG, kroppsmätning och utvärdering av hjärta och lungor. Vi tre cirkulerade så det var ingen väntetid, man hade alltid ett test eller ett möte på agendan. Efter några timmar åkte vi vidare till herrgården som ligger cirka två timmar från Vilnius. Det är ett minst sagt imponerande ställe. Ägaren köpte en ruin och har skapat ett lyxställe med fina rum, trevlig matsal, spa-avdelning, motionsslingor och inte minst en konsertsal – man har byggt in en av ruinerna i ett glashus, nu fungerar det som en konsertsal. Jag som hade min runstreak att tänka på ville naturligtvis ut och springa direkt när vi anlände vid sjutiden, men det var alla hjärtans dag och salen var full av besökare som inväntade en konsert med kärlekstema. Alla var uppklädda och förväntansfulla; jag tror de blev lite konfunderade när vi tre plus David dök upp i tights och träningskläder och det dessutom fanns reserverade hedersplatser till oss längst fram. Det är inte ofta man får känna sig så ”vipad”. Konserten var trevlig, med bland annat ABBA och Roxette-covers, sedan väntade en trerättersmåltid i restaurangen och lite över tio var vi på väg för att checka in på våra rum. Ombyte, sedan en löprunda – den satt långt inne men man ångrar aldrig ett pass.

Fredag och lördag är det Paliesiusklinikens signum, tester i verkligheten. Vi blir uppkopplade med en massa teknisk utrustning som har radiosändare så de kan följa oss under våra rundor. Första testet är en 3,7 kilometers terrängslinga, den ska springas tre gånger – syftet är att öka tempot varje varv och genom testerna se var mjölksyragränsen går när man springer i det fria och i terräng. Oftast görs ju annars dessa tester på ett löpband. Jag som förespråkar att man ska undvika att träna på band om det går blir naturligtvis imponerad, detta är på riktigt. Mellan varje varv är det ett kort stopp för att kolla pulsen och ta blodprover. Jag värmer upp ett varv med Bengt, sedan kör jag första varvet på 16.10, hyfsat oberörd, andra varvet på 15.33 – nu säger läkaren att jag ska nog inte pressa mig mer, mina värden är höga. Jag skrattar, det är nu pannbenet kommer in och jag drar i väg ett sista varv på 14.55. Efter uppvärmningen sa jag till Bengt att man borde klara

> Jag som förespråkar att man ska undvika att träna på band om det går blir naturligtvis imponerad, detta är på riktigt

FAKTA OM RESAN

- Testhelgen kostar 8 000 kronor, specialpris under hösten 7 000 kronor. Medföljande som inte gör testerna betalar 4 500 kronor.

I priset ingår:
- Flyg & transfer
- Boende och full pension på Paliesius herrgård
- Alla tester och rekommendationer
- Fortsatt kontakt för frågor och tolkning av resultat
- Mer info på: paliesiausklinika.lt/en/sport-veterans

Den vackra herrgården, två timmar från Vilnius.

David Engstedt, klinikens svenska representant.

Gips sedan tidigare, nu dessutom en massa tekniska detaljer på kroppen, tung matchvikt...

varvet precis under 15 minuter om man pressar sig, och det fungerade. Sedan nerjogg tillbaka till kliniken för lunch och massage av Giedre, fysioterapeuten. Bara den var värd resan – jäklar vad stark hon är! Vi får även lymfmassage på benen, jag har sett det tidigare men aldrig testat, ett par ”strumpor” som täcker från foten upp till låren, de klämmer och masserar i syfte att få fart på lymfsystemet.

Efter middag på kvällen är man hyfsat däckad, gör några träningsprogram och somnar sedan. Morgonjogg innan frukost, sedan börjar det om igen med tester och prover. Nu ska vi springa tre varv à 3,4 kilometer i jämn fart för att se hur pulsen och mjölksyran utvecklar sig. Det blir en tuff dag och det är riktigt skönt att avsluta dagen på spa-avdelningen. På söndagen är det morgonjogg, frukost och sedan resa tillbaka till Vilnius. En första genomgång med läkarna, sedan ska det komma en skriftlig rapport hem. Vi hinner även med en guidad tur i Vilnius innan vi åter drar mot flygplasten och hemresan.

Vad tar jag då med mig?

Jag hade i motsats till Bengt och Håkan inga större förväntningar, utan ville uppleva vad det innebar att testa sig och se om det kunde hjälpa mig i min träningsplanering. Bengt och Håkan hade funderingar kring sin hälsa och ville ha svar på om de skulle våga träna eller om det fanns risker. Jag funderar aldrig över risker, jag ser bara att träningen gör mig starkare, friskare och gladare, haha. Men jag har ett förmaksflimmer som slår ut mig på långlopp, vartannat maratonlopp har jag fått bryta eller sakta ner farten på grund av flimmer. Ska jag låta bli att springa maratonlopp eller finns det något jag kan göra? Jag kontaktade läkare i Sverige under våren och på just det området har jag nog insett att jag får leva med ekvationen att vartannat lopp fungerar det.

Testerna i övrigt gav mig följande svar:

Generellt, hjärta, lungor, blodvärden, är bra – jag är en ung kille i en gammal kropp, för jag är stel och hela kroppen är i stort behov av stretching och massage. Helst massage två till tre gånger i veckan under en period för att bli hyfsat smidig och sedan kan jag gå ner till någon gång i veckan bara. Alltså – träna på som vanligt men se för fasiken till att bli mer rörlig. Med ökad rörlighet kommer du att kunna springa fortare. Ingen nyhet, men otroligt bra att se det svart på vitt. Kanske dags att göra en förändring?

Jag ställer även några frågor till David:

Varför arbetar ni som ni gör?

– Många vill fortsätta träna hela livet, förmågan att hålla sig frisk är en viktig faktor. Träning och tävling som veteran ställer andra krav på kroppen. I dag vet vi att ålder är en riskfaktor för ett antal hälsoproblem även för fysiskt aktiva personer. Tyvärr är plötsliga dödsfall inom veteranidrott fortfarande en verklighet, men detta kan många gånger undvikas med kunskap om individuella risker och individuell träning.

Som veteran är det viktigt att man tränar smart. Träningen blir mer komplex eftersom vi har sänkt toleransen för fysisk stress och vi återhämtar oss långsammare. Men att känna till sin individuella fysiska reaktion på träning och sina trösklar gör denna ekvation mycket enklare och kan öka prestationen och minska risken för hälsoproblem och överbelastning.

Vad är er filosofi?

– Att hjälpa var och en att känna sig trygg i sin träning och träna utifrån sina individuella mål och förväntningar, oavsett nivå. Man går inte in till apoteket för att köpa samma tabletter som alla andra,

Med ökad rörlighet kommer du att kunna springa fortare. Ingen nyhet, men otroligt bra att se det svart på vitt

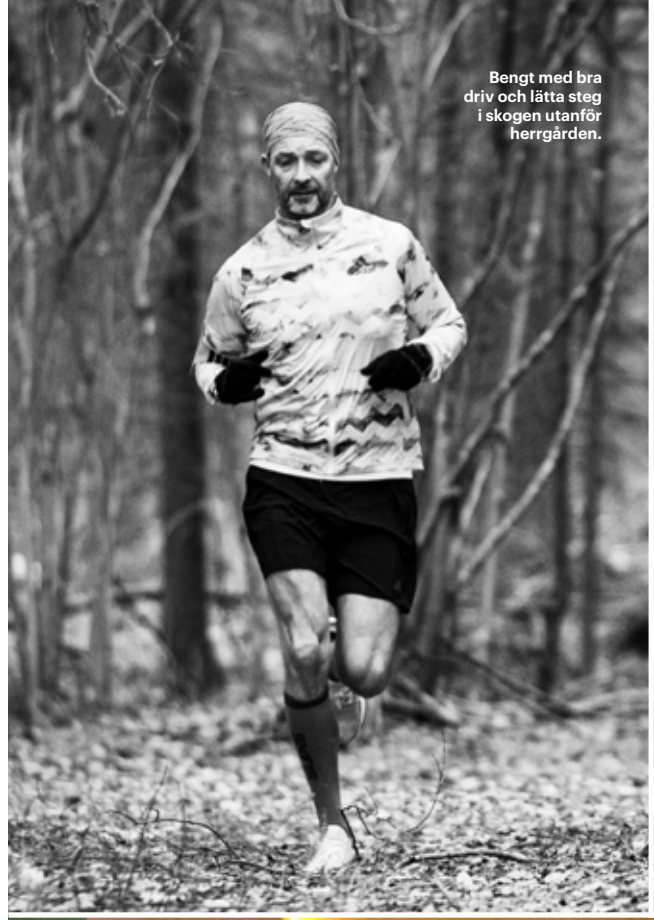
EXEMPEL PÅ PROGRAM

DAG 1
- Läkarkonsultation och bedömning.
- VO2max, tröskeltest, hälsokontroller.
- Därefter buss till Paliesius herrgård för middag samt incheckning i rummen.

DAG 2
- Läkarkonsultation samt läkarkontroller.
- Funktionell styrka och övningar.
- Löpning med EKG, blodtrycksmätning, blodsockermätning och laktattest.
- Individuell behandling/övningar med fysioterapeut.

DAG 3
- Läkarkonsultation samt läkarkontroller.
- Löpning med EKG, blodtrycksmätning, blodsockermätning och laktattest.

DAG 4
- Sjukgymnastgenomgång med individuella rekommendationer.
- Genomgång av första muntliga rekommendationerna med läkare.



Bengt med bra driv och lätta steg i skogen utanför herrgården.

Herrgården bjuder på härliga stora rum med egen kamin.

En del av ruinen är inbyggd i ett glashus, den fungerar nu som matsal och konsertsal.

Helgens nyckelpersoner; BG, Gierdre (fysioterapeut), Tomas (alltiallo) Bengt och Håkan som också testas. Nedre, från vänster; Antanas (läkare) och David vår kontaktperson.

vi är alla individer. Veteraner tränar och tävlar i dag på allt högre nivå och ställer höga krav på sin kropp och hälsa. Många aktiva upplever att den vanliga hälso- och sjukvården har svårt att möta deras behov. Veteranidrottare vill inte begränsa sig till att motionera lätt, utan vill träna och tävla. Testning på Paliesiuskliniken är anpassad för att möta kraven från veteraner som vill fortsätta träna, tävla och behålla sin hälsa.

Berätta om bakgrunden till er klinik!

– Paliesiuskliniken är en klinik som jobbar med fysisk aktivitet på recept i medicinsk behandling och grundades av läkaren Dr Julius Ptasekas. Julius är själv tidigare elitlöpare i orientering och är fortfarande aktiv inom veteranidrotten. Han såg som läkare och aktiv ett behov av undersökningar för hälsa och prestation för veteranidrottare, på grund av den oundvikliga ökningen av hälsorisker och utmaningar i träning som vi stöter på när vi blir äldre. Programmet för individuell hjärt- och prestationstestning utvecklades för att bedöma hälsorisker för veteraner och hälsohantering samt prestation i träning.

Vilka kompetenser finns?

– På kliniken jobbar idrottsläkare, allmänläkare, kardiolog och fysioterapeut. Både läkarna och fysioterapeuten har egen erfarenhet av idrott på elitnivå bakom sig.

Vad mäter ni, och varför?

– För att kunna få en helhetsbild gör vi flera olika undersökningar över flera dagar för att både titta på den allmänna hälsan men också på de mer löparspecifika parametrarna.

Testdagarna börjar alltid med noggranna tester och läkarundersökningar i klinisk miljö innan vi fortsätter att testa i fält.

Syftet med fälttestet är att kombinera de noggranna mätningar vi gör i klinisk miljö med kraven och miljön i en verklig aktivitet. I dag har vi även teknik för att kunna mäta hjärtats arbete med EKG trådlöst under hela träningen och kan bryta ner testningen i delar då löparen kommer in till stationen för mätning av blodtryck, blodsockernivåer och laktat för att få en kurva för hur kroppen reagerar under träning. Mätningen i en verklig träningsmiljö ger en individualiserad information under verkliga omständigheter och fastställer en bild av både hälsa och prestation.

Vårt mål är att få en så heltäckande bild som möjligt i testning. Att kunna prestera bra handlar både om hjärta och laktattröskel och om vår V02max. Dessutom, ju äldre vi blir, desto viktigare blir vår löpekonomi då den kan kompensera för minskande V02max. Därför är det viktigt att även titta på kroppens rörelsemönster och eventuella begränsningar. Många gånger kan det vara helt andra saker än vår syreupptagningsförmåga som begränsar vår kapacitet.

Hälsa, funktion och prestation är mycket nära sammankopplade för alla idrottare och ännu mer för veteraner. Ohälsosam träning eller överbelastning är vanligtvis inte ett vinnande koncept för någon. Denna överbelastning kan medföra risker för till exempel hjärtarytmier, ohälsosamma blodtrycksreaktioner eller otillräcklig återhämtning, med sänkt prestation och sämre hälsa som ett resultat.

Vad får jag med mig som testare?

– Du får identifierade hälsorisker i träning och tävling samt analys av din hälsa och funktionalitet i klinisk miljö och i en riktig träningssituation. Du får också individuella rekommendationer som är baserade på testningen och som ger dig viktig information och hjälp att hitta balans i både hälsa och prestation.

Vem borde göra det och vad kan det ge?

– Egentligen rekommenderar man att alla som fyllt 40 år ska genomgå testning minst en gång. Har man gjort testerna och fortsätter träna smart så kan man tidigt undvika framtida problem och få ut det mesta av sin träning. Har man en underliggande problematik som förhöjt blodtryck, diabetes eller någon typ av medicinering blir det ännu viktigare att göra tester då man måste ta hänsyn till det när man tränar. Utöver hälsovinster ger testerna den information du behöver för att träna så effektivt som möjligt. Det finns mycket att vinna på att vara proaktiv.

NÅGRA AV TESTERNA

- Allmän läkarundersökning med blodprover.
- Screening och utvärdering av de större systemen.
- Test för mineraler, sköldkörtelhormoner, blodfetter, glukos och allmänna parametrar.
- Identifiering av risker för hjärtsjukdomar, endokrina sjukdomar, njursjukdomar, leversjukdomar eller infektion.
- EKG-undersökning som mäter hjärtats elektriska aktiviteter i olika situationer.
- Genom kroppsscreening kontrolleras bland annat din hållning, rörlighet samt muskelstatus, utifrån dina identifierade problemområden – till exempel bindvävnad och ledband.
- Man mäter kroppssammansättning och analyserar bland annat hur hög fettprocent du har samt var på kroppen det sitter. Dessutom analyseras kroppens fördelning av muskler, skelett, fett och vatten, tillsammans med mineralbalansen i kroppen.
- De gör ett ortostatiskt test, ett verktyg för att följa balansen mellan träning och återhämtning.
- Cardiopulmonary Exercise Testing (CPET) utvärderar aerobisk kapacitet, fysisk kapacitet samt risker för hjärtsvikt och andra hjärtproblem.
- VO2max är den maximala mängd syre som man kan utnyttja under intensiv eller maximal träning, en väldigt viktig indikator för aerob uthållighet.
- Testning i löpning som i realtid analyserar EKG, laktat, glukos och blodtryck.

• EKG-utvärdering av hjärtats arbete
• Blodtryck – för att utvärdera förändringar under belastning.
• Laktattestning – laktatnivån visar den fysiska intensiteten.
• Glukostestning – visar energidynamiken under träning.

Första stoppet efter flygresan var klinikens testanläggning i Vilnius, här var det bland annat ett VO2max test.

Korta pauser mellan intervallerna för att testa olika värden av Gierdre och Antanas, sedan på det igen...

Posttidning B, Spring Kommunikation AB
Görslövsvägen 8, 263 71 Jonstorp

Gå med i klubben!

Endast 349:-/år • 5 utgåvor av Spring
Cirka 800 sidor kärlek till svensk löpning
Löpande förmåner och nyhetsbrev
www.spring.prenservice.se