



Nationellt
vintersport-
centrum

MITTUNIVERSITETET

Öka fettförbränningen och maxa din träning

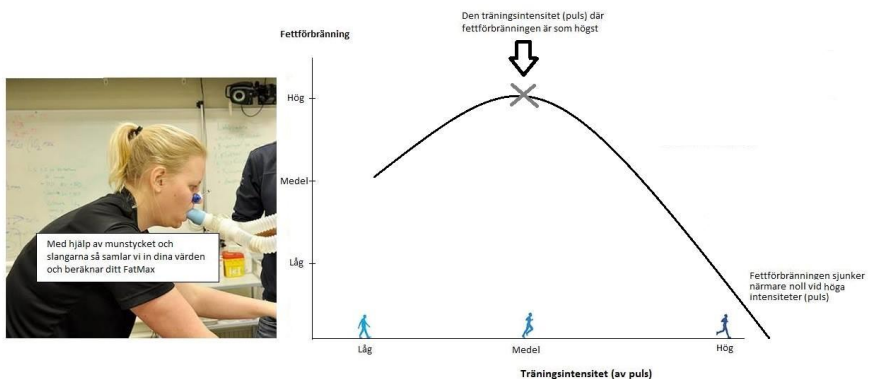
Nationellt vintersportcentrum erbjuder vetenskapliga tester för att fastställa vid vilken träningsintensitet du förbränner mest fett. Det är intressanta värden för dig som vill gå ner i vikt, komma igång med din träning, eller vill ta träningen till en högre nivå.



Kroppen använder sig huvudsakligen av två energikällor vid träning, fett och kolhydrater. Kolhydrater är mest tillgängligt som en energikälla och används främst vid högintensiv träning. Däremot har vi betydligt större lager av fett i kroppen och att använda fett som en energikälla är något du kan träna upp över tid⁽¹⁾. Kroppen använder fett vid en lägre träningsintensitet jämfört med kolhydrater och den intensitet där du förbränner mest fett kallas för "FatMax"⁽²⁾.

Pulsklockor och löpband gör en generell uppskattning av FatMax utan att ta hänsyn till din egen energiomsättning, som gör att träningsintensiteten inte optimerar din fettförbränningsförmåga. Studier har visat att FatMax kan ligga mellan 20-90 procent av max puls^(3,4,5), som bevisar på en stor individuell variation. Därför krävs en noggrann mätning av FatMax för att kunna styra ett träningsupplägg.

För att utföra ett FatMax-test korrekt behöver det ske i en kvalificerad testmiljö med tillgång till en syreupptagningsmaskin där vi kan urskilja när du förbränner mest fett.



På Nationellt vintersportcentrum utförs FatMax-tester på en cykelergometer där du börjar i låg intensitet som sedan ökar. Vid testet bärs pulsband och ett munstycke som samlar in dina värden för att kunna bestämma just ditt FatMax, samt hur många kalorier du förbrukar vid olika träningsintensiteter. På ett enkelt sätt att mäta mängden kroppsfett använder vi instrumentet kaliper.

Vi erbjuder följande testpaket för att du ska öka din fettförbränning och maxa din träning:

Priser	1 gång	Uppföljning (i priset ingår de första mätningarna)
1). FatMax	1775 kr	2995 kr
2). FatMax + kroppsfettmätning	1995 kr	3395 kr
3). FatMax + kroppsfettmätning, 8 veckors träningsplanering och expertföreläsningar kring träning och kost	2995 kr	4395 kr
4). FatMax + kroppsfettmätning, 8 veckors träningsplanering med PT 2 x /vecka och expertföreläsningar kring träning och kost	6595 kr	7995 kr

Verkar det intressant? Kontakta oss för mer information eller bokning av tester på boka@nvc.se.

Referenser

1. Jeukendrup, A. E., & Achten, J. (2001) FatMax: A new concept to optimize fat oxidation during exercise? *European Journal of Sport Science*, 1, (5), 1-5.
2. Achten, J., Gleeson, M., & Jeukendrup, A. E. (2002). Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation. *Medicine and science in sports and exercise*, 34, (1), 92-97.
3. Randell, K. R., Rollo, I., Roberts, T., Dalrymple, K., Jeukendrup, A., & Carter, J. (2016). Maximal Fat Oxidation Rates in an Athletic Population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,
4. Robinson, S., Chambers, E., Fletcher, G., & Wallis, G. (2016). Lipolytic Markers, Insulin and Resting Fat Oxidation are Associated with Maximal Fat Oxidation. *International Journal of Sports Medicine*, 37, (8), 607-613.
5. Venables, M. C., Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2005). Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men and women: a cross-sectional study. *Journal of applied physiology*, 98, (1), 160-167.



Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Kontakt

Telefon	010-142 80 00
Webb	miun.se/nvc
Bokning av test	boka@nvc.se