



Pulsbaserad träning

Hur fungerar det?

Kroppens alla vävnader kräver syre för att fungera, så även musklerna. När vi anstränger oss krävs mer syre vilket gör att kroppen måste forsla mer syre till musklerna. För att klara detta måste vi börja andas snabbare, vi bli andfådda, och hjärtat måste slå snabbare. Man kan säga att hur snabbt hjärtat slår är en mätare för hur ansträngda vi är.

Puls:

Puls är egentligen en enhet, slag/minut, alltså hur snabbt hjärtat slår.

Arbetspuls:

Det är den puls du har just nu, i det arbete du utför just nu, oavsett vad du gör. Pulsen kommer naturligtvis ligga olika beroende på om du ligger på soffan, sitter vid datorn eller kör ett tufft spinningpass.

Vilopuls:

Det är den lägsta pulsen som just du kan ha. Vilopulsen mäts direkt när man vaknar och fortfarande är helt avslappnad och inte har rört sig. Vilopulsen är lägre ju mer vältränad du är. En förhöjd vilopuls, jämfört med vad du brukar ha, kan vara tecken på överträning eller att du håller på att bli sjuk.

Maxpuls:

Det är den högsta pulsen som just du kan ha. Maxpulsen påverkas inte av hur tränad du är utan enbart av din ålder och dina gener. Den blir lägre och lägre ju äldre du blir. Det är mycket svårt att komma upp i sin maxpuls. De flesta av oss kommer aldrig att lyckas. Att göra ett maxpulstest är både svårt och mycket plågsamt, för man måste ta ut sig tills man stupar.

Uträkning av maxpuls:

Man kan även räkna ut sin tänkta maxpuls och det går att göra på olika sätt. Dels kan man ta 210-halva din ålder eller 220-hela din ålder. Det sätt som på senare tid har visat sig vara mest överensstämmande och även enklast att använda är 226-ålder och det är detta sätt vi på ProMa har valt att använda.

Exempel:

Jag är 33 år gammal. $226-33=193$ Alltså är maxpulsen 193 slag/min.

Detta är en fingervisning till hur de flestas maxpuls ligger i den aktuella åldern, men stora variationer kan förekomma.

Olika träningszoner:

Eftersom alla har olika maxpuls går det inte att säga vilken puls alla ska ligga på utan man använder % istället. Intensiteten i träningen, alltså hur jobbigt det är, kan delas in i olika zoner som bygger på procent(%) av maxpuls.

Pulszoner:

90-100%	Maximal intensitet
80-90%	Mycket hård intensitet
70-80%	Hård intensitet
60-70%	Medel intensitet
>60%	Lätt intensitet

Ett rent nöje!

Hur ska man träna?

Beroende på vad ditt mål med träningen är, kan du använda pulszonerna på olika sätt. Är målet att träna för att må bra, att få hälsovinster och att öka din kondition på ett bra, effektivt och säkert sätt är det lagom att lägga sin träningsnivå på 60-80% av maxpuls. Då får man en bra konditionsökning, riskerar inte överträning och träningen är bekväm att genomföra.

Har du uppsatta mål som gäller att klara att springa en viss sträcka på en viss tid, att springa ett sprinterlopp eller något annat specifikt mål kan du behöva lägga upp din träning på ett annat sätt. Man blir bra på det man tränar.

För en snabb konditionsökning brukar man rekommendera intervallträning där man växlar mellan hård eller mycket hård intensitet och medelintensitet i kortare intervaller.

Spinningträning innehåller ofta olika typer av intervaller.

Att alltid träna på mycket hård eller maximal nivå är skadligt för kroppen. Det är stor risk att man skadar sig eller blir övertränad. Överträning innebär att man tränar så hårt att man bryter ner kroppen istället för att bygga upp den och alltså får sämre kondition istället för bättre.

Det är inte bättre att träna så hårt som möjligt för att höja sin kondition.

Puls-spinning hos ProMa:

Här i sim- och sporthallen har vi puls-spinning på tre pass i veckan. Det finns på olika tider och med olika längd och intensitet för att det ska finnas ett pass som passar alla.

Hur går passet till?

När du kommer till salen får du en pulsmätare och ett band som du fäster ihop runt bröstet (så högt upp som det går under bröstet på kvinnor). Du går sedan fram till instruktören och registrerar dig och din pulsmätare som är märkt med en siffra. De uppgifter vi lägger in i datorn är kön, ålder, vikt, längd och hur mycket du brukar träna i veckan. Ju mer vi vet om dig, desto säkrare blir de uppgifter som du sedan får tillbaka i form av kaloriförbrukning mm. Om du vet att din maxpuls inte stämmer med din tänkta maxpuls ber du instruktören att skriva in en högre eller lägre siffra som maxpuls.

När passet startar kommer du att se din puls i en ruta märkt med det nummer som din pulsmätare har. Ingen kan veta vilken siffra som är din. Du kan följa hur din puls förändras under passet och välja exakt vilken % du vill träna på.

Efter passet får du veta din snittpuls och din kaloriförbrukning. Du kan även se en kurva på hur hela gruppen har jobbat.

Registrering:

Eftersom registreringen tar lite tid är det bra om du kommer till passet i god tid, ca 20 minuter innan passet börjar. Då kan du i lugn och ro registrera in dig.

Om du kommer sent till passet kommer du inte att kunna bli inlagd i datorn. Det går att delta i passet utan att registrera sin puls. Det är frivilligt.

Egen pulsmätare:

Om du har en privat pulsmätare från Suunto räcker det att registrera detta en gång, sedan kommer datorn ihåg dig. Då får du även ett mail hem efter passet där det står precis hur du har jobbat under passet. I receptionen finns det pulsband att köpa och de passar även till konditionsmaskinerna i gymmet.

Välkommen att testa puls-spinning!