

Pulsträning

Vilopuls

Ett av de säkraste sätten att mäta sin kondition är att mäta pulsen då man precis har vaknat, det är den som benämns som vilopuls. Med kondition menas hjärt och lungkapaciteten i förhållande till vikten. Har du inte en pulsklocka se till att du har en klocka med sekundvisare bredvidsängen. Lägga långfingern och pekfingeret antingen på halspulsådern eller på handleden. Räkna slagen i 30sek multiplicera sedan slagen med 2. Normalt är mellan 60-80slag per minut för vanliga motionärer.

Gör detta så regelbundet du bara kan, i början är det en vanesak att komma ihåg det innan man stiger upp. Genom att veta din vilopuls kan du se hur din kondition utvecklas genom att den sänks. Vissa dagar är vilopulsen högre än normalt detta kan bero på träning, pulsen är då högre för att kroppen arbetar för att reparera och återhämta sig. Sjukdom är också en faktor som höjer vilopulsen, har du då inte tränat så befarar en kommande förkylning eller liknande kan du kanske börja behandla dig i god tid för så kort tillfrisknande så möjligt.

Pulsträning

Det finns ingen form av träning som förbättrar din kondition än någon annan, så oavsett om du cyklar, springer, ror, går på en stepmaskin eller simmar så är det intressanta din upplevda ansträngning och din puls. Det finns ingen speciell puls som är generell för alla som man kan följa för att nå ett o samma mål. Däremot så kan man räkna ut sin maxpuls och träna på procent av den. För att här ta ett exempel har jag valt ut Hans 35år:

Upp till 60% av max är uppvärmning = 111 slag per minut

Mellan 60 – 70% är fettförbränning = 111-130 slag per minut

Upp till 90% är konditionsträning = 130-167 slag per minut

Över 90% är mjölksyreträning = 167-185

Det finns en generell formel för att räkna ut sin maxpuls som lyder på $220 - \text{åldern}$ för män och $226 - \text{åldern}$ för kvinnor. Detta är rätt om man räknar på en stor volym av människor men sällan rätt då du tittar på individplan. För en 30årig man skulle det då bli 190slag per/min som var hans max men kan lika gärna ligga på såväl 180 som 200, detta då maxpulsen är genetisk och vi kan inte påverka den genom träning.

Att räkna % av en beräknad maxpuls utifrån en formel kan man göra om man inte har något större intresse av att nå sina mål på ett effektivt sett.

Maxtest

För att få fram sin verkliga maxpuls behöver man göra ett test där man tar ut sig till total utmattnings. Detta bör endast ske på friska människor!

Om du är löpare bör detta göras på ett löparband eller om du cyklar för det mesta så bör maxtestet utföras på en cykel där det finns möjlighet att öka motståndet. Kort sagt, du blir bra på det du tränar och du bör därför testa dig på det sätt som är mest lik det moment som du vill prestera i.

Ett maxtest tar mellan 12-15min. De först 3-5min skall vara uppvärmning. Om så inte sker är risken överhängande att testpersonen måste avbryta pga. mjölksyra och vi har då missat målet, som var att mäta total utmattnings av hjärt och lungkapaciteten.

Efter uppvärmningsdelen börjar vi höja farten en aning, detta sker sedan var 30sek upp till en nivå som testpersonen upplever som högt men behagligt. Därefter höjs motståndet var 30sek, viktigt är här att inte göra det med för mycket åt gången då även detta kan leda till mjölksyrebildning i för snabb takt.

Ju fler tester du gör, desto duktigare blir du på att höja för att få ett tillförlitligt resultat. Det samma gäller testpersonen som blir bättre på att ta ut sig de sista par slagen efter 2-3test.

Effektiv pulsträning

Nu skall vi använda oss av både vilopuls och maxpuls för att träna med så gott resultat så möjligt. Istället för att använda oss av % av maxpuls kommer vi räkna ut träningspulsen med hjälp % av differensen mellan vilopuls och maxpuls för att sedan lägga till vilopulsen. Exempel:

Hans är 35år, men han har en vilopuls på 55 då han tränar löpning 3dagar i veckan. Efter att ha genomfört ett maxpulstest så har man uppmätt 190 som maxpuls, vilket tyder på att Hans ligger över normalvärdena.

Differensen $190-55= 135$

Upp till 60% av 135+vilopuls är uppvärmning= **136** slag per minut

Mellan 60 – 70% av 135+vilopuls är fettförbränning = **136 - 150** slag per minut

Upp till 90% av 135+vilopuls är konditionsträning = **150 - 177** slag per minut

Över 90% av 135+vilopuls är mjölksyreträning = **177 – 195 (maxpuls)**

Om ni jämför de 2 olika metoderna så kan ni själva se att där man inte tar hänsyn till vilopulsen böjar mjölksyreträningen (157slag) bara strax efter man har kommit in på konditionsträning i metod 2 (150slag).

Intervallträning

Om man skall utföra ett arbete där det ingår mycket start och stopp samt riktningförändringar så är det viktigt att man tränar med intervaller som ligger över 90% av uträknad maxpuls, för här bildar kroppen mjölksyra. Ju mer man tränar intervaller desto bättre blir kroppen på att använda mjölksyran som energi och rensar på så sätt kroppen.

Rekommenderad läsning:

Pulsträning - Camilla Porsman (fitnessförlaget) 2004

Pulsträning: med hjärtat som coach – Camilla Porsman (sisu idrottsböcker) 2000

www.polarpuls.com

Träningsprogram

Uppvärmning 10-15min

Jogging, sidledslöpning, baklänges, höga knä, häl mot rumpa, sidledslöpningar med riktningförändringar, baklänges med riktningförändringar.

Tempoökning, sprint 90% 15-30m, lätt jogging (upprepa 3ggr)

Övning 1

Kortsida till kortsida

50m löpning 40-50% - 40m löpning 80% - 10m löpning 100%
(Upprepa 4ggr)

Vila 2min

Upprepa hela cykeln 4ggr

Tid: ca 16min

Övning 2

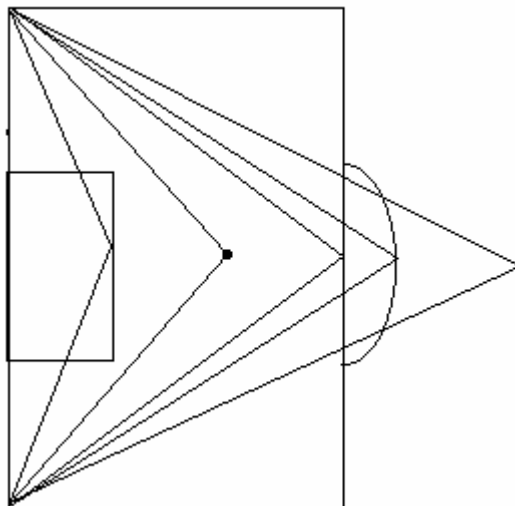
Straffområde

Första sträckan in till mitten, löpning 90%:

1. Framåt
2. Bakåt
3. Sidledsflyttning
4. Sidledsflyttning
5. Framåt

Från mitten och ut till hörnan igen, löpning 100%:

Från hörnan tillbaka till start löpning 40-50%



Vila 2min

Upprepa cykeln 3ggr

Tid: ca 15min

Övning 3

Kortsida till kortsida

Löpning 50m 90% - Löpning 50m 40-50%

Löpning 100m 90% - Löpning 50m 40-50%

Löpning 150m 90% - Löpning 50m 40-50%

Löpning 200m 90% - Löpning 50m 40-50%

Vila 2-3min

Upprepa hela cykeln 4ggr

Tid: ca20min

Styrketräning

Utfall

Benböj

Vadpress

Vadpress - 90grader i knäleden

Rygg

Mage

Samtliga övningar upprepas 3ggr till utmattning, för att träna tidseffektivt kan det därför vara bra att öka belastningen med hjälp av hantlar, stänger eller liknande.

Tid: 10-15min

För frågor är det lättast att skriva på marwinjo@home.se

Träna för att vara i god fysisk form till match, då klarar du testet utan problem.