

Med pulsträning kan du se till att du inte tränar för hårt... eller tar det för lugnt! För att kunna träna effektivt måste du emellertid arbeta med korrekt pulsinformation.

Beroende på typ av träningspass ska din puls ligga någonstans från 60%– 95% av maxpulsen (MHR). Du måste alltså känna till din maxpuls för att kunna arbeta med pulsträning.

Det vanligaste sättet att räkna fram maxpulsen är att använda formeln 220 minus din ålder. Om du till exempel är 40 år blir din beräknade maxpuls 180 (220-40). Du kan sedan beräkna träningspulser utifrån detta genom att använda en formel som exempelvis 70 % av MHR, vilket är 126. Den här formeln är enkel och praktisk, men tyvärr inte exakt för så många som 30 % av löparna som använder den. Det kan innebära att din träning ligger på helt fel nivå.

Det finns också andra sätt att ta reda på din verkliga MHR. Du kan genomföra ett fysiologiskt test vid ett idrottslabb som använder ett löpband och blodlaktatstester för att ta reda på din maxpuls och dina pulszoner.

Ett annat sätt att själv ta reda på maxpulsen är att springa så snabbt som du någonsin kan i tre minuter, och sedan återhämta dig i 2–3 minuter med lätt löpning, och sedan upprepa treminuterslöpningen i maxfart. Under den andra rundan ska du nå din maxpuls. Registrera pulsen med pulsklockan direkt efter avslutat intervall.

Det är viktigt att du är frisk när du genomför testerna, och inte har några skador eller infektioner. Om du är tveksam bör du göra en hälsokontroll. Det är också viktigt att du värmer upp ordentligt i 15 minuter innan du börjar. Du måste självklart vara pigg för att kunna prestera max, och det gör du inte om du har tränat hårt under dagarna innan. Se också till att du har ätit och druckit ordentligt under dagen.

Du kanske föredrar att genomföra det här testet på ett löpband i stället för utomhus, eftersom du då enklare kan hålla en kontrollerad fart under treminutersintervallerna och inte går ut för hårt och sedan helt tar slut!

Ditt träningsprogram bör innehålla ett antal faser med olika typer av träningspass. De bör utföras inom olika pulszoner, och då börjar du snart förstå hur din kropp känns och reagerar under dessa pass. För mycket löpning med för hög intensitet är ett vanligt fel. Då kommer du bara att känna dig utmattad efter de tuffare passen under träningsveckan, och tappar motivationen eller blir övertränad. Det kan sluta med att du blir skadad eller sjuk.

Om du håller koll på vilopuls och märker att pulsen är något högre än normalt, kan det vara ett tecken på utmattning som orsakats av ett par dagars för hård träning eller att du börjar bli förkyld eller sjuk. Se det som ett tecken på att du ska springa lugnare under ett par dagar tills du får tillbaka din normala puls och du känner dig helt återställd.

Överträning och den trötthet som kommer av den är mer allvarlig. Om du har känt dig trött under ett par veckor, kan du märka att det blir svårt att få upp pulsen på normal nivå under träningspassen. Du har förmodligen kört för hårt och du behöver välbehövlig vila och återhämtning. Ta ledigt ett par dagar, annars kan det lätt bli ännu värre.

Pulsen fungerar som en utmärkt guide om du har rätt information och använder den. Om du använder pulsvärdena med sunt förnuft, på rätt sätt och lyssnar på kroppens signaler kan du träna effektivt och konsekvent. Det är en av hemligheterna till hur du kan förbättra din träning och prestationsförmåga.