

Hur håller man koll på sin träning?

Det är ofta svårt att utvärdera hur stor ansträngning som gjorts under ett visst löp- eller träningspass. Hur känner du dig? Springer du tillräckligt snabbt? Går det för lätt, eller tränar jag för hårt? I vår erfarenhet springer idrottare antingen sina pass i ett och samma tempo, eller, om de drabbats av den vanliga vanföreställningen att "hårdare är bättre", springer alldeles för snabbt varje gång. Det har en skadlig inverkan på din träning, och i slutändan även på dina prestationer. Om du ständigt tränar för hårt kommer du att få oregelbundna resultat, och du kommer att ha lätt för att drabbas av sjukdom eller skada. Varför använda pulsen för att mäta sin kondition?

Våra individuella genupsättningar ger oss alla en unik fysiologi och ett unikt kardiovaskulärt system, inklusive hjärtat. Det innebär att vi genom att mäta och förstärka vårt hjärta och kardiovaskulära system kan få en bättre kondition och göra bättre prestationer. Hjärtats kondition, och därmed den kardiovaskulära konditionen, är den viktigaste faktorn för vår utveckling som löpare. Det innebär att om du kan spåra din kardiovaskulära kondition och utforma din träning efter dina egna kardiovaskulära mål, så tränar du på det mest effektiva sättet för just din kropp.

Att mäta hjärtats arbetstakt är det mest exakta sättet att utvärdera nyttan som ett visst träningspass gör. Arbetstempot kan utvärderas på andra sätt, t.ex. genom att mäta hur snabbt en viss distans avverkas, hur häftigt man andas eller hur trött man känner sig, men alla de här faktorerna kan påverkas av yttre omständigheter som terräng, väder, vätskenivåer, näringsnivåer och humör.

Det slutgiltiga målet när man tränar med en pulsmätare är kontroll, och att kunna springa längre och snabbare med en lägre puls. Om du håller koll på dina resultat så finns det ett par olika sätt som framstegen kommer att visa sig på.

Medan du utvecklas kommer du att märka att det blir mycket enklare att springa samma distanser med samma puls. Det betyder i praktiken att du kommer att kunna springa samma distans snabbare utan att hjärtat behöver arbeta lika hårt. Det här återspeglar din ökade hjärtkapacitet direkt.

Ett annat sätt att se framstegen är att hålla koll på ditt hjärtas vilopuls genom att ta och nedteckna den varje morgon innan du kliver ur sängen. Allteftersom din kondition förbättras kommer din vilopuls att sänkas.

Vilka uppgifter behöver vi för att kunna använda pulsmätaren på ett effektivt sätt?

Många löpare äger en pulsmätare, men det är få som använder den på rätt sätt. De känner ofta inte till sin rätta maxpuls (MHR eller Maximum Heart Rate), och de har därför inte beräknat träningszonerna för just deras pulsvärden. Det finns flera olika formler som rekommenderas för att räkna ut ditt MHR, och den mest populära är att dra av din ålder i år från talet 220 om du är man eller 226 om du är kvinna. Tyvärr är den här metoden bara tillräckligt exakt för ca 80 % av alla löpare.

Vilka är de mest effektiva sätten att få tag på den här informationen?

När vi nu konstaterat att du måste ha precis information om din puls för att kunna uppnå bra träningsresultat, hur ser man till att få informationen? Du kan uppnå det med antingen ett personligt test eller ett labbtest. Innan du genomgår något av testen nedan ska du klargöra att din hälsa är god och att du är fri från skador och sjukdomar. Om du är det minsta osäker bör du söka rådgivning hos en läkare.

Ett personligt test

Det minst kostsamma sättet är att beräkna den själv, och den mest effektiva metoden är intervallträning, antingen med svag lutning, över ca 200 meter, eller ca 400–600 meter på jämnt underlag (t.ex. en löparbana). Spurta hela intervallet, och ta en kort återhämtning med jogging. Om du upprepar det här fem gånger bör du uppnå en puls som ligger mycket nära din MHR.

Labbtest

I ett labbtest utför du en liknande övning på ett löpband, samtidigt som din puls mäts av en professionell fysiolog. Eventuellt tas även små blodprov för att mäta mjölksyrenivåerna i blodet, vilket ger dig ännu bättre underlag för att beräkna dina träningszoner. Ett sådant test kostar i allmänhet £150-200.

¿Qué factores pueden afectar a nuestra frecuencia cardiaca?

Vilka faktorer påverkar våra pulsnivåer?

Utmattningsnivåer: Du behöver vara relativt utvilad för att kunna prestera på din riktiga maxnivå, och om du har tränat hårt under de två senaste dagarna kommer du aldrig att uppnå ditt äkta HR-värde.

Väder: Du får sannolikt en något högre uppmätt puls när du springer i varma förhållanden eller om du springer på löpband istället för utomhus.

Terräng: Du kommer att få en högre puls om du springer i uppförsbacke eller i svår terräng.

Uppvärmning: Din uppvärmnings längd och intensitet påverkar din uppmätta puls under testet. Längre uppvärmning med medelhög intensitet ger dig högre uppmätt puls än ett snabbt lätt joggingpass, eftersom din kroppstemperatur och blodflödet genom dina muskler kommer att vara högre.

Vätskenivåer: Om du är det allra minsta uttorkad kan det orsaka en förhöjd pulsnivå.

Pulsen kan även påverkas av adrenalin, stress och koffein.

Vad finns det för fördelar med att träna med hjälp av pulsen?

Tränar du för hårt?

Om du tränar med hjälp av precis information om dina pulsnivåer så kan du träna med rätt belastningsnivåer för just din kropp. Många löpare tränar alldeles för hårt, alldeles för ofta. När du använder din puls för att övervaka dina träningsnivåer så kan du hindra dig från att utsätta din kropp från för stora belastningar alldeles för ofta. Du har den energi som du behöver för att klara av de tuffa träningspassen på rätt sätt, och du slipper ta oväntade vilodagar för att du känner dig utmattad. När du tränar på rätt nivå för din kropp får du tid att anpassa dig till träningsbelastningen och återhämta dig, vilket gör att du slipper bli sjuk eller skadad.

Tränar du inte tillräckligt hårt?

De flesta löpare är väldigt motiverade, så det här är ett mindre vanligt problem än överträning, men vissa löpare tränar helt enkelt inte tillräckligt hårt. Genom att ha en förståelse för dina puls zoner inför varje träningspass kan du få koll på när det är dags att ta sig till den rätta zonen. Det enda du behöver göra är att ställa in en minimipulszon och en maximipulszon för varje löppass, så ljuder en signal från mätaren om du kommer under din målpuls, så att du vet när det är dags att höja tempot.

Tempo och puls i träningen

Att använda pulsen istället för tempot i din träning är ofta lite knepigt för löpare att förstå. Det krävs tilltro till systemet och tålamod för att uppnå det. Vi vill alltid komma upp i vårt bästa tempo! Fast ibland är inte tempot det bästa måttet på hur hårt du arbetar. Det finns så många faktorer som kan inverka på tempot man når upp i, som terrängen, utmattning, väderlek, stressnivåer, ja faktiskt vad som helst skulle kunna ligga bakom ett löppass som uppfattas som dåligt fastän det inte var det. I vår erfarenhet är det bara så att om man arbetar i de rätta pulszonerna så kommer det ökade tempot av sig själv, men som vi redan nämnt krävs en tillit till systemet och ett visst tålamod.

Använda pulsen i ett lopp

Vissa löpare gillar att använda pulsmätare under tävlingar. Vi tror att det kan vara praktiskt för en del löpare, t.ex. nybörjare som saknar erfarenhet, som kan få en indikation om sin ansträngning med hjälp av en pulsmätare. En mätare kan även vara till hjälp för de som ofta sätter av i alldeles för högt tempo, eller arbetar för hårt under loppets tidiga skeden. Om du använder en pulsmätare så kan du få hjälp med att prestera jämnare under ett lopp, oavsett yttre faktorer som väderlek, andra löpares tempo, stämningen i publiken, om du springer ensam för tillfället eller den terräng som loppet går över. Den kan även användas för att spåra dina pulsdata under loppets gång, inte enbart för att utvärdera din prestation utan även för att ge underlag för att planera framtida träning.

Mäta din vilopuls (RHR eller Resting Heart Rate)

Att regelbundet mäta din puls i sammanhang när du är helt avkopplad (t.ex. när du vaknar på morgonen) är också ett bra sätt att hålla koll på att allt är som det ska. Om du skulle upptäcka att din puls ligger över din vanliga vilopuls (RHR) så kan det antyda att du inte är helt återhämtad efter ett hårt träningspass, helt enkelt fått för lite vila eller eventuellt håller på att insjukna. Oftast återgår din vilopuls till en normal nivå bara du ser till att få lite extra vila.

Du ska dock vara medveten om att andra faktorer, t.ex. stress, uttorkning och koffein i kroppen kan ge dig en förhöjd puls.