



Movescount
Powered by Suunto

1 *Varför ska jag träna pulsbaserad träning?*

Pulsbaserad träning är perfekt oavsett vilket syfte du har. Du kanske vill komma igång att träna, gå ned i vikt, toppa formen eller förbättra konditionen. Genom att använda pulsen som träningsredskap får du snabbt ett besked om hur effektiv din träning är, hur du kan påverka den och samtidigt utmana dig själv.

2 *Vad är det för fel med det gamla hederliga systemet?*

All träning är såklart bra träning, men om du känner att det står still, att resultaten uteblir, om du undrar vilken nivå du bör ha, om du vill effektivisera din träning, utmana och utveckla din träning så är pulsbaserad träning ett superbt hjälpmedel för dig att på ett enkelt sätt uppnå målen eller bara komma igång och hitta en bra nivå för just din träning.

3 *Vilka fördelar finns det med pulsbaserad träning?*

- Motivation, det är motiverande att använda sig av ett träningsredskap som skapar insyn och förståelse för den egna kroppen under fysisk aktivitet. Aktiviteten kan kännas mindre monoton.
- Kortare träningstid, genom att du effektiviserar din träning, vilket leder till en bättre prestation.
- Mindre värk och skador, säkerheten ökar då du själv kan förebygga överträning/överbelastning och ge dig själv den återhämtning som behövs.
- Bättre träningseffekt, med hjälp av pulsbaserad träning kan du lättare uppnå önskad träningseffekt som att stimulera fettförbränningen, öka hjärtats slagkraft, höja syreupptaget och hjälpa musklerna att hantera mjölksyra bättre.
- Bättre planering, underlättar att utveckla och kontrollera dina träningsupplägg så att de passar dig individuellt.
- Underlättar genom att du på ett enkelt sätt kan se var du behöver ligga i ansträngningsnivå för att få den effekt du är ute efter. Du kan lätt dokumentera träningen i en träningsdagbok för att följa din utveckling.

4 *Vad är puls?*

Puls betyder kort och gott sammandragning av hjärtmuskeln.

5 *Vad är maxpuls?*

Är det maximala antalet slag som ditt hjärta kan slå under en minut. Maxpulsen är individuell och är inte ett mått på hur bra tränad någon är. Den är ärftlig och sjunker i takt med att du blir äldre.

6 *Vad är vilopuls?*

Är det minsta antalet slag som ditt hjärta slår i total vila. Går att påverka genom träning – ju mer vältränad du är, desto lägre vilopuls.

Alfred
166
85%

The Boss
188
87%

Perry
154
81%

St A.
156
83%

iOniter
cardio training
Powered by SUUNTO

7

Vad är arbetspuls?

Den puls som motsvarar en viss intensivitet i din träning. För att kunna räkna ut den måste du veta din vilopuls och din maxpuls.

8

Ju högre maxpuls desto bättre tränad?

Nej. Maxpulsen är genetisk och helt individuell men sjunker dock med cirka ett slag per år.

9

Avslöjar pulsen vem som anstränger sig mest?

Nej, eftersom maxpulsen varierar mellan individer så betyder det att taket för pulsen ligger olika och kan då inte jämföras individer emellan.

10

Varför ett maxpulstest?

För att kunna träna optimalt med pulsen som mätinstrument så behövs maxpulsens som ett högsta värde för att sedan basera arbetspuls och träningen därefter. Eftersom maxpuls sjunker med åldern kan det vara bra att göra ett maxpulstest vartannat år.

11

Hur går ett maxpulstest till?

För dig som tränar mycket och vill utveckla din träning och dina träningsresultat, är pulsen ett bra redskap. Ett maxpulstest är då nödvändigt eftersom maxpuls används som värde i relation till din vilopuls och därmed kan du justera din arbetspuls.

Testet har tre steg:

1. En uppvärmning 10-20 minuter,
2. två arbetsintervaller (80 respektive 90% av maxpuls) på vardera 3 minuter och
3. en avslutande maxpulsintervall med en ökning 3-4 minuter för att sedan maxa allt du har under 30 –40 sekunder. Testet tar cirka 12-14 minuter.

12

Är jag rätt person för ett maxpulstest?

Maxpulstest är mycket fysiskt påfrestande. Du ska ha träningsvana och vara fullt frisk. Om du inte har träningsvana, använd dig av iQniter standard formel till vänster för beräkning av maxpuls, eller se till att du har tränat under en längre tidsperiod.

13

Varför ger olika aktiviteter olika puls?

Även om varje individ har en utsatt genetisk maxpuls så beror den ändå på vilken sorts träning du utför. Löpning kommer alltid att ha den högsta maxpuls då man använder både överkropp och underkropp, till skillnad från cykling där benen gör det största arbetet. I simning ligger maxpulsens också lägre då tyngd-lagen spelar roll och man bli lättare i vattnet. Exempel på maxpuls för olika aktiviteter ser du till vänster.

14

Vad menas med kondition/respektive bättre kondition?

Kondition står för kroppens förmåga att ta upp syre i blodet och transportera det till musklerna. Vid förbättrad kondition menas det att kroppens förmåga att ta upp och transportera syre till musklerna går snabbare och har effektiviserats. När syreupptaget ökar förbättras vår fettförbränning vilket i sin tur stimulerar både uthålligheten och hälsa. Konditionsträning gör också att hjärtat växer sig starkare och större och hjärtslagen blir kraftigare.

215 – 0,5 x åldern för kvinna
210 – 0,5 x ålder för man

Löpning – 202
Cykling – 197
Simning - 187

Zon 1
intensitet <60%

Zon 2
intensitet 61-70%

Zon 3
intensitet 71-80%

Zon 4
intensitet 81-90%

Zon 5
intensitet 91-100%

Vad menas med olika puls-zoner?

Man talar om fem olika intensitetszoner då det kommer till konditionsträning. Var och en är viktig för den träningseffekt du vill uppnå eller förmedla till dina grupptränanden.

Varje zon representerar det pulsintervall som du bör ligga inom för att träna i den zonen. Man delar in zonerna i procent (%) av maxpuls. Maxpuls är 100 %.

Zon 1 – intensitet 50-60%

- Uppvärmning, nedvarvning och återhämtning
- Högre fettförbränning då tillgången till syre är stor
- Låga halter av mjölksyra (<2 mmol/l)
- Lätt ansträngningsgrad

Zon 2 – intensitet 61-70%

- Distanspass
- Stärker senor, skelett, leder och ledband
- Optimal intensitet för fettförbränning
- Mjölksyra (2-3 mmol/l)
- Något ansträngande

Zon 3 – intensitet 71-80%

- Snabbdistans, tempoträning och lågintensiva intervaller
- Förbättrat syreupptag
- Optimal intensitet för bättre kondition
- Mjölksyra (3-4mmol/l)
- Ansträngande

Zon 4 – intensitet 81-90%

- Medelintensiv intervallträning och tempoträning
- Förbättrar musklernas hantering av mjölksyra och höjer mjölksyratröskeln
- Optimal intensitet för att toppa formen
- Mjölksyra (>4mmol/l)
- Mycket ansträngande

Zon 5 – intensitet 91-100%

- Olika former av högintensiva intervaller
- Accelererande träning, spurtförmåga och tempoväxlingar
- Mjölksyra (>4mmol/l)
- Extremt ansträngande

Vad är mjölksyra?

Mjölksyra bildas hela tiden under arbete, mer eller mindre, men ju hårdare du tar i desto mer mjölksyra kommer att bildas. Det är avsaknaden av syre som gör att det skapas mer och mer mjölksyra. Så länge det finns tillräckligt med syre så omvandlas mjölksyran till energi till muskeln.

Vad är mjölksyratröskeln?

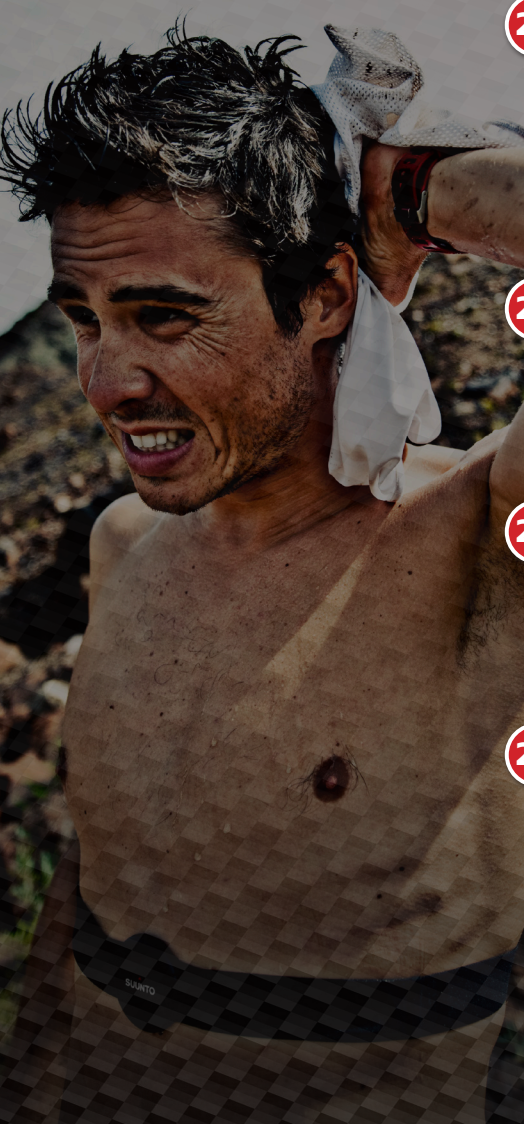
Vid en viss intensitet så kommer mjölksyraproduktionen att vara större än borttransporten och mjölksyra ansamlas då, vilket gör att muskelns pH-värde sjunker och detta gör att den får svårare att jobba. Benen stummar. Mjölksyratröskeln är den punkt precis innan mjölksyra produceras i högre grad än vad den transporteras bort. Med aerob träning förbättras förmågan att transportera bort mjölksyran.

Varför är det bra att ha mjölksyratålighet och varför ska jag träna den?

Genom att träna och ligga precis vid den punkt innan mjölksyra produceras i högre grad än borttransporten sker, kan du pressa mjölksyratröskeln uppåt och förbättra din uthållighet. Samtidigt kan man lära hjärnan att ignorera musklernas signaler om för hög mjölksyra och "stå ut" och fortsätta på samma höga intensitet.

Varför är det bra att variera sin träning med olika träningsupplägg/olika puls-zoner olika pass?

Det är av stor vikt att du inte tränar efter samma upplägg året runt. Kroppen vänjer sig gärna vid träningsupplägget och träningseffekten avtar eller uteblir. Variera eller periodisera träningens mängd, innehåll och intensitet är gynnsamt för dina resultat.



SPORTGEMENSKAPEN där varje move räknas!

Movescount är en gratis träningsdagbok på nätet. Med Movescount kan du planera och analysera din träning, dela dina moves på Facebook och Twitter. Med en kompatibel Suunto klocka kan du överföra data från all typ av träning, inomhus som utomhus!

20 *Vad tränar jag vid distans och vad är träningseffekten?*

Distansträning innebär att man vänjer kroppen vid längre arbetsintensitet med pulsen på en jämn nivå. Passen bedrivs i regel låg - till medelintensivt (60-80% av max). Distans innebär att du får ett förbättrat syreupptag till musklerna vilket procentuellt leder till att du bränner mer fett som energi under passet. Som ytterligare positiv träningseffekt får du tåligare muskler, muskelsenor, leder och ledband.

21 *Vad tränar jag vid intervall och vad är träningseffekten?*

När man tränar intervallträning varvar man högre intensiteter med lägre intensiteter till skillnad från distanspasset. När du intervalltränar förbättras hjärtats pumpkapacitet och musklernas syreupptagningsförmåga. Du ökar din styrka, snabbhet och din uthållighet. Procentuellt använder kroppen kolhydrater som källa under passet men i och med den förbättrade syreupptagningen som kommer utav högintensiv intervallträning förbättras konditionen och då också förmågan att bränna fett i vila.

22 *Hur hårt ska jag träna?*

Det beror på mål och vilken effekt du vill uppnå. Variation, mängd och intensitet är faktorer som du kan spela med och förändra. Generellt brukar distansträning vara skonsammare än intervallträning. Intervallträning är slitsamt för kroppen så se till att planera in vilodagar för optimal återhämtning och mest gynnsam träningseffekt.

23 *Var ligger den optimala förbränningszonen?*

Om det med förbränningszon menas ökad fettförbränning så ligger den optimalt på låg till medelintensiv distansträning på grund av allt syre som musklerna har tillgång till. Men under intervallträning förbränner du mer energi per tidsenhet samt ökar din syreupptagning vilket betyder att fettförbränningen ökar i vila och efter passet.

24 *Jag har förändrade pulsvärden/varför stiger pulsen trots att hastigheten är konstant?*

Ibland kan pulsvärdena vara högre än normalt även om din intensitet är den samma i din träning. Detta kan bero på att hjärtat av någon anledning kompenserar för syrebrist i musklerna genom att höja arbetspulsen.

Detta kan ske vid:

- korta intensiva tempoökningar
- varmt klimat
- vätskebrist
- hög höjd
- infektion
- otillräcklig återhämtning
- yttre faktorer (väder, underlag etc.)

25 *Varför känns träningen jobbig trots att pulsen inte kan höjas?*

Det kan vara så att kroppen och musklerna inte hunnit återhämta sig, vilket betyder att samma sorts träning och belastning som gårdagens träning tröttnar ut tidigare. Du får alltså samma känsla som dagen innan, men i själva verket kommer du inte upp i samma puls på grund av trötthet och brist på återhämtning.

26 *Finns det något bevis för att jag blir bättre?*

Ett tydligt bevis är att hålla koll på vilopulsen. Ju lägre vilopuls, desto bättre tränad är du. Du kan även ta en titt på pulsklockan i och med nedvarvningsmomentet under passet. Din kropp återhämtar sig snabbare ju mer tränad du är, vilket betyder att pulsen sjunker snabbare. Du kan också föra statistik över din träning och se träningseffekten direkt via hemskickat Suuntodiagram.