

Maxpulstest på cykel

Av Mikael Durenus, Master Trainer iQniter, Licensierad personlig tränare & kostrådgivare

Ett maxpulstest ger den som tränar möjlighet att komma ett steg närmre sanningen om hur hårt hjärtat kan slå. Ju närmre sanningen man är, desto mer kan man få ut av sin konditionsträning.

Oavsett om din deltagare sitter på en cykel eller springer, är målet att få upp pulsen på så hög nivå det bara går. Att göra en maxprestation är inte en självklarhet för alla. Deltagaren bör ha cyklat ett tag innan denne ger sig på att maximera sin puls. Det är en konst att fysiskt och mentalt genomföra ett maxpulstest och som instruktör måste du informera deltagaren om detta. Vi blir helt enkelt bra på det vi tränar. Detta gäller även för ett maxpulstest. Ibland krävs det ett flertal försök för att verkligen få till den optimala vägen till att maxa hjärtat.

Testet

Nedan test är en grov mall som ska justeras utifrån vem som kör maxpulstestet. Målet är att stegvis förbereda kroppen/hjärtat på att maximera i sista arbetsintervallet. Det kan innebära att någon ska köra lite längre/kortare på ett arbetsintervall jämfört med någon annan.

Det är att rekommendera att testet görs med en deltagare åt gången för att testledaren ska kunna fokusera. Väljer du att göra det med en grupp så bör den aldrig vara större än 6-8 personer.

1. Se till att deltagaren **värmer upp ordentligt i 10-20 minuter före testet**. Börja i ett mycket lågt tempo och öka intensiteten kontinuerligt så att kroppens syreupptag hinner komma igång. Om man ökar intensiteten för snabbt kommer deltagaren att ha mjölksyra i musklerna när testet inleds. I slutet av uppvärmningen ska man vara uppe i **ca 70-75 procent av deltagarens beräknade maxpuls**.
2. Efter en kort andningspaus påbörjas det **första arbetsintervallet**. Inled i samma tempo som uppvärmningen avslutades. Under intervallet, som pågår i cirka 3 minuter, ökas tempot gradvis. Den sista delen ska deltagaren ligga stadigt på **runt 80-84 procent av beräknade maxpuls**.
3. Låt deltagaren **vila aktivt** tills pulsen åter sjunkit till 70-75 procent av beräknade maxpuls. Syftet med aktiv vila är att få bort den mjölksyra som samlats i benmuskulerna utan att aktivitetsgraden i kroppen sjunker alltför mycket.
4. Det **andra arbetsintervallet** innebär också 3 minuter gradvis ökning. Den här gången inleder deltagaren i ett något högre tempo än under första intervallet. Tempot stegras därefter gradvis och sista delen ska deltagaren ligga stadigt på **runt 88-90 procent av beräknade maxpuls**.

Observera

Gör aldrig ett maxpulstest med någon som:

1. Nyligen varit sjuk.
2. Känner sig lite "off" (sovit dåligt, ätit dåligt)
3. Tränat mindre än 12 timmar innan testet.
4. Har hjärtproblem.
5. Äter hjärtmedicin.

Är du, eller deltagaren, det minsta osäker så ska testet INTE genomföras.

5. Efter det andra arbetsintervallet är det dags att **vila aktivt** igen, men den här gången tills pulsen har sjunkit till **75 procent av beräknade maxpuls**.
6. Under det **sista arbetsintervallet** ska farten stegras gradvis under 3-4 minuter. Var noga med att inte farten ökas alltför snabbt. Då krokmar man lätt innan maxpulsen. **De sista 30-60 sekunderna ska man maxa så snabbt man bara orkar**. Rekommendationen är att deltagaren står upp och cyklar i slutet för att nå maxpuls. I testets slutskede är det nödvändigt att du som instruktör peppar deltagaren intensivt. Utan denna motivationshöjning blir det klart svårt att verkligen nå upp till maxpulsen.
7. Efter testet rekommenderas **en lätt nedvarvning på 10-20 minuter** för att skölja rent benmuskulerna från mjölksyra och stimulera återhämtningen.