

# Litt om Trening og Puls

## Test deg selv hver fjerde uke.

Her finner du litt informasjon om trening etter puls, du får ofte en bedre, mer behagelig og helt klart bedre trening når du trener etter puls.

Pulsklokke gir bedre kontroll og treningsutbytte

Pulsen eller hjerterefrekvensen er det antall slag hjertet ditt slår pr minutt. Pulsen gir en pekepinn på hvor hardt du anstrenger deg og brukes derfor til å kontrollere hvor intensivt du skal trene. En pulsklokke registrerer pulsen din til enhver tid slik at du kan se (og føle) hvor hardt du jobber. Sammen med klokken får du et pulselte som du fester i underkant av brystet.

Ulik treningspuls gir ulik effekt

Å vite pulsen i seg selv, er ikke nok til å sikre et godt treningsutbytte. Det er også greit å vite hvor hardt du skal trene for å oppnå ulike treningseffekter.

## Sone 1: 65-75% av makspuls

Dette er trening med lav intensitet, dvs trening du kan gjennomføre over ganske lang tid. Denne treningssonen er ideell for de som ønsker å komme i gang eller nettopp har startet med kondisjonstrening. Denne treningen styrker hjertet, gir god formforbedring samt et relativt høyt kaloriforbruk. I startfasen kan det være greit å holde på i 30 – 40 minutter, men etter hvert kan du gjerne trene opp mot en time (eller mer) av gangen i denne sonen.

## Sone 2: 75-85% av makspuls

Dette er hardere trening og man må "jobbe" hele tiden, men uten at man blir ubehagelig sliten. Trening i denne sonen er fin som avveksling fra trening i sone 1. Har du kommet godt i gang med treningen er det fint å legge inn ukentlig trening i denne sonen. I denne sonen øker kaloriforbruket sammenlignet med trening i sone 1.

## Sone 3 og 4: Over 85% av makspuls

Dette er intensiv trening der de fleste bare kan jobbe i noen minutter før man må roe ned tempoet og pulsen. Når man trener i denne sonen vil man sannsynligvis merke at man begynner å stivne til i beina. Det er melkesyren som begynner å hope seg opp i muskulaturen. Derfor er det lurt å trene intervalltrening i denne sonen for å unngå at du stivner helt. Vær aktiv i to til fire minutter for deretter å roe ned (aktiv pause med lavere intensitet) i tre - fire minutter før man gyver løs på en ny arbeidsperiode. Totalt kan du gjennomføre tre eller fire tøffe arbeidsperioder iløpet av treningen. Trening i denne sonen gir et svært høyt kaloriforbruk og en betydelig formforbedring.

## Sjekk formen med hvilepulsen

Slik måler du hvilepulsen

Du tester hvilepulsen om morgenen med en gang du merker at du har våknet, men før du står opp. Du teller du pulsslå ved å legge to fingre mot pulsåren like under hake/ kjevepartiet. Tell i 15 sekunder og start tellingen med 0 - 1 - 2 - 3 - osv. Gang det tallet du får med 4 så har du pulsen din.

Hvilepulsen varierer veldig fra person til person. Her er noen vanlige pulsverdier\*

- Svært godt trent (eliteutøver): 30 – 40 slag pr minutt
- Godt trent (aktiv og ivrig "Birkebeiner"): 40 – 50
- Normal form: 50 – 65
- Mindre god form: 65 +

Vær klar over at enkelte medisinere/ medikamenter vil påvirke pulsen. Enkelte er født med naturlig høy hvilepuls selv om formen er god.