

## INFORMATION OM SPINNING MED PULSMÄTNINGSSYSTEM

Att träna med pulsen som verktyg kan hjälpa Dig stort i Din konditionsträning. När Du deltar i något av våra spinningpass med pulsmätningssystem (klicka här för att se vilka pass vi erbjuder pulsmätning på) ser Du Din hjärtfrekvens på en stor skärm på väggen. Med hjärtfrekvensen synbar under hela passet får Du Din träning mer överblickbar samt möjliggörs förenklingen i intensitetsvärderingen och kanske till och med ökar Du Din träningseffekt.

När Du kommer till ett spinningpass med pulsmätningssystem börjar Du med att förse Dig med ett pulsband. Ett pulsband består av två delar där den ena delen är sändaren som registrerar Dina hjärtslag och den andra delen är ett mjukt resårband som fäster i båda ändarna i sändaren och runt bröstkorget. På varje pulsband finns en siffra, denna siffra är Ditt nummer under träningspasset. När du försett Dig med ett pulsband loggar Du in Dig på en av datorskärmarna som finns i anslutning till uthämtning av pulsbanden. På den ena skärmen visas siffrorna 1-40 och på den andra skärmen siffrorna 41-80. Du klickar på samma siffra på datorskärmen som Du har på Ditt pulsband och därefter ombes Du att skriva in Din uppmätta maxpuls. Skulle Du inte känna till Din maxpuls klickar Du istället på "Beräkna maxpuls". Du får Då istället ange Din ålder och därefter beräknar datorn Din maxpuls efter formeln  $226 - \text{åldern}$ . En uppmätt maxpuls ger högre precision än den beräknade maxpulsen. Genom att göra ett maxpulstest kan man få fram sin uppmätta maxpuls. Mer information om detta finns under rubriken Test, Kost och Råd.

När Du loggat in väljer Du en cykel. Välj då en cykel som är placerad där Du lätt kan se den skärm som visar Ditt nummer. I salen finns två skärmar på väggen. Uppdelningen av nummer på skärmarna är densamma som på datorskärmarna!

Sätt på Dig pulsbandet för att se hjärtfrekvensen på väggen. Sändaren på pulsbandet (den hårda delen) ska placeras precis under bröstet och ha kontakt med huden. Se till att Activio-märket placeras framtill och på rätt håll. Resårbandet spänner Du fast runt kroppen och fäster det i den andra änden av sändaren. Spänn åt pulsbandet ordentligt så att det hela tiden har kontakt med huden och inte glappar.

På skärmen på väggen ser Du tre siffror. Den översta siffran som är gul visar Ditt nummer, alltså det Du har på pulsbandet. Näst siffra anger Din puls och siffran därefter bygger på samma hjärtfrekvens men anger istället hur många procent av Din maximala puls Du arbetar på. Du kan även se en pendel som ändrar sig beroende på vilken intensitet Du arbetar. Det viktiga är att hela tiden i första hand känna efter hur det känns för stunden. Som hjälp för att hitta rätt nivå använder vi oss som vanligt av den ansträngningsskala som finns placerad i spinning salen. Ansträngningsskalan bygger på den kända RPE-skalan där Du på ett bra sätt kan hitta rätt intensitet under Din träning.

Instruktören kommer sedan att hjälpa Dig tillrätta under hela träningspasset. Denne guidar och vägleder Dig till rätt intensitet och rätt ansträngningskänsla. Du kan sedan koppla ihop just Din upplevda ansträngningskänsla med olika pulsintervaller och på så sätt hitta Din perfekta väg till en ännu mer effektiv träning! Varmt Välkommen att delta i pulsspinningpassen.

