

# FAQ/PULSMÄTNING

## Kan jag använda mitt egna pulsband som jag brukar ha när jag tränar?

Du kan givetvis använda ditt egna pulsband men då måste du även använda din egen pulsklocka. Våra pulsband är kodade till vårt system vilket gör att du måste låna ett av våra pulsband om du vill se din puls på väggen.

## Varför är det bra att se pulsen när man tränar?

Med hjärtfrekvensen synbar under hela passet får du din träning mer överblickbar. Att se sin puls möjliggör även en viss förenkling i att värdera intensiteten beroende på vilken puls nivå du kommer upp i och kanske ökar du till och med din träningseffekt. Du kan ganska snart koppla ihop din upplevda ansträngningskänsla med olika pulsintervaller och på så sätt hitta din väg till en ännu mer effektiv träning!

## Det pratas ofta om mjölksyra och att detta ska undvikas, vad är mjölksyra egentligen?

Vi vet idag att det sannolikt inte är mjölksyran (laktatet) i sig som gör att vi upplever trötthet vid högintensiva arbeten. Däremot kan mjölksyran användas som markör för att energi produceras med för lite tillgång till syre i förhållande till behovet. Detta kallas för anaerob energiomsättning och inträffar vid arbete i för hög intensitet i förhållande till syreupptagningsförmågan (konditionen) och vid t ex styrketräning. Energiomsättningen sker i de muskler som utvecklar kraft där också trötthetsupplevelsen har sitt fokus. Om man mäter mjölksyra kan man få en uppfattning om hur stort det anaeroba arbetet är/har varit.

Det finns flera olika hypoteser om vad som fysiologiskt leder till trötthet vid anaerob energiutveckling, men mer forskning återstår. Därför är det mer relevant att prata om trötthet istället för mjölksyra.

## Vilken puls ska jag komma upp i under ett spinningpass?

Tyvärr är det helt omöjligt att säga när man leder gruppträning. Alla individer är olika. Vi har olika maxpuls, vi är olika tränade, vi orkar olika mycket, vi vill olika mycket, vi har olika bra teknik etc. Utöver dessa olikheter kan faktorer som dagsform, sömn, mat, dryck etc. påverka vår träning stort. I många sammanhang talar man om en individs tröskelpuls. Detta är den puls nivå då den anaeroba energiomsättningen ökar kraftigt och ett uttryck för detta är att mjölksyran börjar ackumuleras i kroppen. Ju bättre konditionstränad man är desto högre maximal syreupptagningsförmåga och tröskelpuls har man. Dessutom kan man arbeta under en längre tid på sin tröskelpuls om man är bra konditionstränad, man har helt enkelt en bättre förmåga att motstå trötthet. Ett exempel som tydligt visar svårigheten med att för en hel grupp ange vid vilken puls nivå man bör ligga är följande:

Person A som är extremt vältränad har en tröskelpuls på 95% av sin maxpuls. Person B som precis har börjat träna har fått sin tröskelpuls uppmätt till 75% av sin maxpuls. Skulle instruktionen under ett spinningpass då vara att alla ska komma upp till ca 85% av sin maxpuls och ligga där i 3 minuter så hade person A fått träna på en relativt låg intensitet medan person B hade tränat långt över sin tröskelpuls och ganska snart därefter fått avbryta passet. Därav är träningen under spinningpassen helt individuell i det avseende att koppla samman upplevd ansträngningskänsla med uppnådd puls.

## Jag kom upp i 99% av min maxpuls, är det bra?

Det behöver inte alltid vara bra att träna med så hög puls som möjligt. Om man under ett spinningpass kommer upp i 99% av sin maxpuls, vilket är extremt högt, är den vanligaste förklaringen till det att maxpulsen är fel angiven i systemet vid inloggning. Har man inte gjort ett maxpulstest och fått fram vad man har för maxpuls beräknas detta värde fram genom formeln  $226 - \text{åldern}$  vid inloggning in i systemet. Den framräknade maxpuls man får kan stämma väldigt väl men den kan också slå fel på upp till 30 slag plus/minus. Om man då har fått en framräknad maxpuls på 170 slag/minut när man egentligen har en riktig maxpuls på 190 slag/minut kommer detta visa fel puls i procent av max. Med exemplet som ges i frågan skulle 99% av sin maxpuls i detta fall innebära att man låg strax under 170 slag/minut och tränade istället för strax under 190 slag/minut. Med bakgrund i detta är det jätteviktigt att man inte stirrar sig blind på pulsen i procent av max utan istället fokuserar på den faktiska puls man har i slag/minut och kopplar detta till det viktigaste allt – hur det känns i kroppen! Upplever du ett arbete som mycket ansträngande då är det mycket ansträngande, oavsett vad pulsen visar.

## Jag sjunker jättesnabbt i puls under återhämtningen, är det bra eller varför blir det så?

Detta hänger ihop med framför allt två anledningar. Den första är hur pass väl konditionstränad du är. Har du en god syreupptagningsförmåga, en god kondition, brukar pulsen sjunka snabbt efter ett arbete. Ju snabbare pulsen sjunker desto mer väl konditionstränad är du. Dock ska man inte missta sig efter ett extremt ansträngande arbete. Vid dessa puls nivåer nära max tar det betydligt längre tid innan pulsen har landat till sin ursprungsnivå. Detta tyder då självklart inte på att man är otränad utan på att man helt enkelt har varit så högt upp i puls och lever på lånad energi vilket innebär att man därmed har man en syreskuld som ska betalas tillbaka vilket tar tid.

Den andra anledningen till varför man sjunker snabbt i puls hänger delvis ihop med den första. Om man sjunker snabbt efter ett arbete och egentligen tycker att återhämtningen är för lång kanske detta är ett tecken på att man faktiskt kan komma högre upp i puls under arbetena. Det viktiga här är att skilja på uppnådd puls och upplevd ansträngningskänsla.



### Jag kommer inte alls högt i puls men det känns mycket ansträngande, vad gör jag för fel?

Att hitta rätt motstånd till angivet cykeltempo och arbetslängd är inte lätt. Det vanligaste är att man lägger på alldeles för mycket motstånd vilket orsakar lokal trötthet i benen som vi i sin tur upplever som uttröttande. Resultatet blir att ansträngningskänslan ökar men pulsen sjunker. Gör man istället tvärtom att minska lite på motståndet och undvika lokal trötthet i benen kan man ganska snart se att pulsen ökar igen.

### När jag springer kommer jag mycket högre upp i puls än när jag cyklar ett spinningpass, varför är det så? Tränar jag mer när jag springer?

Nej, du tränar förmodligen inte mer. Däremot har man ett annat muskelengagemang när man cyklar jämfört om man springer vilket gör att man faktiskt har en liten variation i maxpuls vid dessa två träningsformer. Maxpulsen är lite högre när man springer vilket då också resulterar i att man i snitt ligger lite högre i puls när man springer. 80% av olika maxpuls ger ju olika arbetspuls.

En annan orsak till detta är svårigheten med att lägga på rätt motstånd när man cyklar. Risken är som i frågan ovan att man lägger på för mycket vilket resulterar i lokal trötthet som istället för att öka effektiviteten i träningspasset sänker den. Ju tröttare vi blir i benen desto mindre kan vi ta i och desto lägre sjunker pulsen. Kan man därför undvika lokal trötthet under hela spinningpasset får man ut så mycket som möjligt av sin träning. För vissa idrottare på hög nivå kan det finnas anledningar att träna anaerob så kallad mjölksyraträning men sällan i motionsmannahang.

Olika cykeltekniker orsakar också olika pulsfrekvenser och upplevd ansträngningskänsla. Ett korrekt rundtramp ger en högre träningseffektivitet eftersom man då både arbetar i en tryckfas och i en dragfas med pedalen. I olika tramp tekniker, stående och sittande, engageras en varierad mängd muskelmassa vilket leder till olika pulsnivåer.

