



Pulsträning – En pulshöjande aktivitet

När man talar om pulsträning menar man att pulsen uppskattas, bedöms eller mäts under träningen för att kunna avgöra aktuell träningsnivå. Hur hårt måste ditt hjärta arbeta under just denna typ av träning? Du ökar hjärtats arbete bäst genom att engagera stora muskelgrupper och ju fler muskler som arbetar desto mer ökar hjärtats arbete för att syresätta kroppen. Andningen ökar i frekvens och hjärtat får arbeta hårdare för att pumpa ut syre till de arbetande musklerna. Man brukar även tala om maximal syreupptagningsförmåga (VO_2 max, mätt som liter syre per minut) som innebär den maximala mängd syre som kroppen kan ta upp, transportera och avge till kroppens celler. Om du mäter din syreupptagningsförmåga får du ett svar på kroppens andnings- och cirkulationsförmåga. Att ha en bra kondition är i hög grad ett mått på din hjärt- och lungkapacitet. Detta värde beskriver hur tränad du är just för tillfället, eftersom kondition är en färskvara och varierar beroende på träningsgrad och mognad.

För att kunna avgöra intensiteten på träningen behöver man veta sin maxpuls. Maxpuls är det högsta antal slag som hjärtat kan slå per minut och är oberoende av träningsgrad, men är till viss del kopplad till ålder. Maxpuls är individuell, men ett vanligt sätt att beräkna den är enligt formeln: 220 minus ålder . En 20-åring skulle då ha 200 som maxpuls. Eftersom detta är en standardberäkning, där det kan skilja sig mycket från individ till individ, kan vissa personer ha betydligt högre maxpuls respektive betydligt lägre maxpuls. Pulszoner brukar beskrivas utifrån procent av maxpuls. Pulszonerna kan beskrivas enligt tabellen nedan.

Värde	Upplevelse
6	Ingen ansträngning
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

FIGUR 5: Upplevd ansträngning enligt Borgskalan®.

Zon 1	50–60 % av maxpuls	Mycket lätt träning
Zon 2	60–70 % av maxpuls	Lätt träning
Zon 3	70–80 % av maxpuls	Medelintensiv träning
Zon 4	80–90 % av maxpuls	Högintensiv träning
Zon 5	90–100 % av maxpuls	Mycket högintensiv träning

TABELL 1. Pulszoner. (Efter Larsen & Mattsson 2013, s. 99–100).

Borgskala

Pulsen kan registreras med en pulsmätare. Ofta används också Borgskalan® (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion, Borg 1962), som är en skala för att uppskatta hur ansträngande aktiviteten känns. Borgskalan löper mellan 6 och 20. En intensitet som exempelvis ligger på 8 på skalan skulle motsvara en puls på 80 slag/min och så vidare. Värdet multipliceras således med 10. En sådan beräkning är inte tillförlitlig generellt, men är fullt användbar på individnivå. Denna metod används ofta som komplement till andra testmetoder.