

Sjekk din egen form med hvilepuls

Av Halvor Lauvstad, treningsterapeut. Publisert 13.11.2006 www.dinkost.no

Det er mange måter å teste formen på. En av de enkleste er å måle hvilepuls din.



Hvilepuls er sikkert mål på om du blir bedre eller dårligere. I takt med stigende form, kommer hvilepuls din til å synke. Dersom du ikke har trent på en stund, vil det være svært motiverende å teste hvilepuls din FØR du begynner med treningen. Den kommer helt sikkert til å synke ganske mye iløpet av kort tid. Selv om du allerede er godt i gang med treningen, vil du kunne registrere endret hvilepuls som følge av god trening!

Slik måler du hvilepuls

Du tester hvilepuls om morgenen med en gang du merker at du har våknet, men før du står opp. Hvis du har sovet med pulsklokke, kan du bare kikke på den og lese av pulsen. Hvis du ikke har pulsklokke, teller du pulsslag 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. Hvilepuls 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
- Normalt god form: 50 – 65
- Mindre god form: 65 +

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

Fremgang?

Felles for alle, uansett utgangspunkt, er at hvilepuls går ned når kondisjonen blir bedre. Dersom du er utrent kan du forvente en nedgang på opp mot 10 slag iløpet av en seks ukers periode med god trening. God trening vil si tre ukentlige utholdenhetsøkter på mellom 45 og 60 minutter pr gang. Pass på at du tar i litt. Du skal bli varm og ganske andpusten!

Hva forteller testen?

Med stigende form synker hvilepuls din. Hertet slår færre slag fordi det nå klarer å pumpe ut mer blod pr slag enn tidligere. På grunn av den økte slagkapasiteten (økt slagvolum) trenger ikke hertet å slå like mange slag som tidligere for å forsyne deg med nok blod. Du har fått et sterkere hjerte! Lavere hvilepuls er ensbetydende med bedre fysisk form.

Testfrekvens

Test deg selv hver sjette uke.