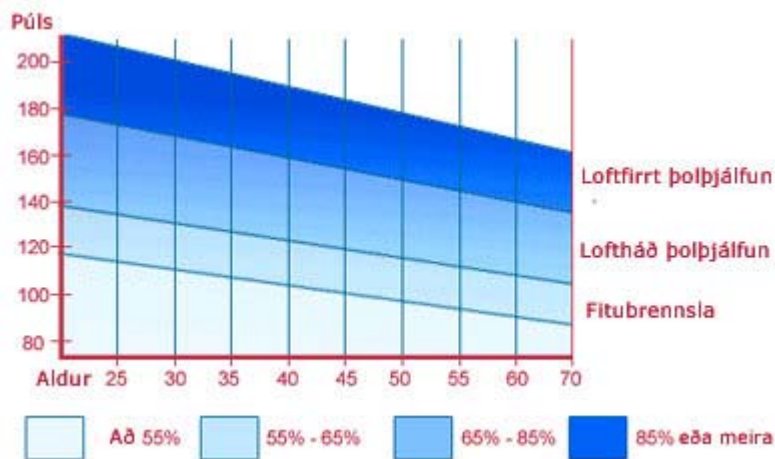


Þjálfunarpúls – Hámarkspúls - Lágmarkspúls

Hámarkspúls fer eftir aldri og er oftast fundinn með því að draga lífaldur frá 220. Þannig er til dæmis hámarkspúls tvítugrar manneskju 200. Ef púls fer yfir hámarkspúls nær hjartað ekki að fylla sig milli slaga og nýtist því vinna þess ekki sem skyldi.

Vinnupúls er skilgreindur sem munurinn á hámarkspúlsi og hvíldarpúlsi. Ef tvítuga manneskjan okkar er með hvíldarpúls 75 er vinnupúls hennar $200 - 75 = 125$ slög á mínútu.

Þjálfunarpúls eða æfingapúls kallast hins vegar sá púls sem gjarnan er miðað við þegar ná á sem mestum árangri í líkamsrækt. Með honum má fylgjast með því að ekki sé verið að ofreyna sig en heldur ekki að hlífa sér of mikið. Þjálfunarpúls er oftast fundinn með því að bæta 50-85% af vinnupúlsinum við hvíldarpúlsinn. Hvaða gildi er notað fer eftir því hvert meginmarkmið þjálfunarinnar er, hvort það er að auka þol eða brenna fitu. Þegar æft er við lítið álag getur æfingin tekið lengri tíma en stuðlar þá sérstaklega að fitubrennslu. Við meira álag styttest tíminn hins vegar og þol þjálfast meira.



Þjálfunarpúls miðað við mismunandi álag og aldur. Þegar markmið þjálfunar er fyrst og fremst fitubrennsla er miðað við lægri þjálfunarpúls heldur en þegar meginmarkmiðið er að byggja upp þol. Til eru tvær gerðir af þoli: Loftháð þol sem er getan til að framkvæma stöðugt og langvarandi erfiði (til dæmis fjallganga eða rólegt skokk) og loftfirrt þol sem er geta til að taka hraustlega á í stuttan tíma (til dæmis 100m spretthlaup).

Höldum okkur áfram við tvítugu manneskjuna okkar með hvíldarpúls 75 og vinnupúls 125 slög á mínútu. Vilji hún fara í nokkuð kröftuga þjálfun velur hún til dæmis 70% af vinnupúlsi og reiknar : $0,70 * 125 = 88$. Þjálfunarpúlsinn er síðan fenginn með því að leggja þessa tölu við hvíldarpúlsinn. Í þessu dæmi er hann $88 + 75 = 163$ slög á mínútu.

Þegar þjálfun er hafin er mikilvægt að taka púlsinn annað slagið og á hann að vera sem næstur þjálfunarpúlsinum til að ná hámarksárangri. Ef viðkomandi er nokkuð undir

Þjálfunarpúlsi gefur hann í, en ef hann er yfir hægir hann á sér. Eftir því sem þjálfun er stunduð lengur aukast afköst blóðrásarkerfisins og kemur það fram í því að hvíldarpúlsinn lækkar. Það þarf því að mæla hann annað slagið, til dæmis einu sinni í mánuði, og reikna út frá honum nýjan þjálfunarpúls.

Þegar talað er um *hvíldarpúls* er átt við hversu hratt hjartað slær þegar við erum vel úthvöld og róleg. Best er að mæla hann þegar við erum nývöknuð og ekki farin fram úr rúminu. Meðalhvíldarpúls manna er 60-80 slög á mínútu. Hann hækkar svolítið með aldri en er lægri í vel þjálfuðum íþróttamönnum. Púlsinn er hægari þegar við sofum en þegar við erum vakandi í hvíld. Það er vegna þess að í svefni hægist á allri líkamsstarfsemi.

Heimild: Vísindavefurinn