

Aktivitus News

Januari/Februari 2007

Reportage i GP 19/1

Den 19:e januari skrev Göteborgs Posten ett reportage om pulsklockor och pulsbasead träning. Vi på Aktivitus agerade experter på sakfrågor och fick som tack en länk till websidan. Detta genererade en massa nya kunder vilket vi gladeligen blev varse redan samma dag. Detta har dock lett till att framförhållningen hos Er kunder måste ökas på från 1-2 veckor till 3-4 veckor helst. Alltså, när Ni känner att Ni vill göra ett test om ca. en månad så hör av Er! Se länk för att läsa reportaget:

<http://www.gp.se/gp/jsp/Crosslink.jsp?d=400&a=320239>.

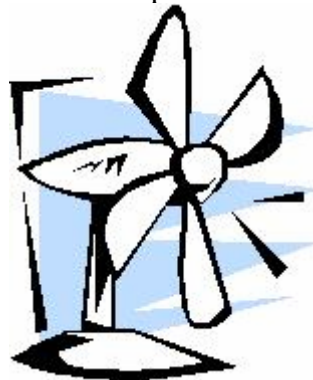
Viktigt att tänka på angående pulsbasead träning inomhus vid varma och fuktiga förhållanden

Vid fysik aktivitet ökar temperaturen i kroppen och framförallt i arbetande muskler. Människokroppen reglerar främst kroppstemperaturen med hjälp av svettning. Svett utsöndras på huden och avdunstar vilket leder till att hud och blod kyls av. Detta gör att kroppstemperaturen kan hållas inom givna ramar, dvs 38-40 grader.

Är luftfuktigheten hög i kombination med hög temperatur fungerar inte avkylningen pga att svett inte hinner avdunsta i samma takt som den produceras. Detta i sin tur gör att pulsfrekvensen stiger för att kroppen ska kunna upprätthålla avkylningen.

Pågår arbetet en längre tid uppstår vätskebrist pga den ökade utsöndringen av svett. Ett svettproduktion på 1,5 till 2 liter per timma är inte ovanligt när man anstränger sig fysiskt i varmt klimat. Kroppen tappar dessutom vätska genom utandning. Vad man vet är också att kroppen maximalt kan ta upp 1,2 liter vätska per timma vilket gör att man omöjligt kan hålla vätskebalans konstant under 1-2 timmars hårt arbete i varmt klimat utan avkylande fartvind. Ett

vätskeunderskott på bara 1 liter, vilket motsvarar ca 1-2 % av kroppsvikten, ökar pulsfrekvensen med ca 10 slag per minut och försämrar prestationsförmågan. Detta märker man ganska lätt om man tränar på löpband eller med mätning av effekt på cykeln inomhus. Hatigheten/effekten minskar vid bibehållen puls.



Dessa ovanstående fakta bör man ta i beaktande vid träning inomhus, tex på ett spinningpass eller vid löpning på löpband. Kör man med puls som utgångspunkt för intensitet skall man vara medveten om att den ibland, och gärna i slutet av passen, kan vara förhöjd pga ovanstående fakta. Därför kan man då tillåta sig att hålla betydligt högre puls för att hålla ansträngning (och procent av Vo2Max) konstant.

Ett exempel: Man skall köra långa intervaller (8-12 minuter) på puls runt mjölksyratröskeln. Den upplevda ansträngningen skall då vara 16-17 på Borgskalan (en skala där man subjektivt bedömer sin upplevda ansträngning på en skala från 6 till 20). Känns det bara 14-15 att hålla angiven puls skall pulsen höjas tills man ligger på 16-17 i upplevd ansträngning. Ibland kan detta resultera i att man i slutet av ett 90 min långt spinningpass är så överhettad och uttorkad att man kan ligga 10-15 slag över sin mjölksyratröskelpuls i 10 minuter utan problem. Detta pga att full slagvolym på hjärtat inte uppnås.

Använd därför gärna Borgskalan och se så att känslan i kroppen är den samma. Drink också vatten om passet är längre än 30 minuter och du svettas mycket. 1 liter per timma är ett bra

riktvärde vid inomhusträning. Har man möjlighet så skall man träna i ett svalt rum (max 15 grader) med normal luftfuktighet samt med en fläkt för att simulera fartvind eller utomhus med lagom mycket kläder på sig. Först då blir träningsförhållandena optimala. På tal om lagom mycket kläder skall man vintertid först frysa när man kommer utomhus innan man fått upp arbetstemperaturen efter ca 8-10 minuter.

Länktips – träningsfysiologi

Ta en titt på nedanstående länkar och förkovra dig i den vetenskap som finns tillgänglig. Kanske kan du dra någon slutsats om varför saker och ting förhåller sig som de gör i just din kropp.

1. <http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/allma.html#Skelettmuskulatur>
2. <http://www.cif.space2u.com/index.html>
3. <http://www.sisuidrottsbocker.se/>
4. <http://www.bokus.com/b/9185449016.html>

Ny teamåkare - cykel

Wilhelm Danielson-Lundqvist är vårt senaste tillskott i Team Aktivitus. Han har visat prov på fina fysiologiska talanger och har således fått vårt förtroende. Syresättning vid födseln den 11/1 2007: 100%. Apgarpoäng: 10, 10, 10. Längd: 52 cm, Vikt: 3520g.



Mamma Sara hjälper Wilhelm mäta ut korrekt sittposition.

Kör hårt nu! Mvh – Mattias och Sara

Aktivitus
- Din Partner För Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 55 Göteborg, Tel: 0739-564061, 0732-448248, info@aktivitus.se, Orgnr: 721107-5614, Plusgiro: 38 05 56-1, Företaget innehar F-skattebevis. www.aktivitus.se