

Pulsklokke – en god treningspartner

En pulsklokke kan være en god treningspartner og den kan være til motivasjon underveis i treningsøkten. Når klokken måler pulsen din fungerer den på mange måter som en personlig trener som forteller deg om du yter det du faktisk gjør. Ofte gjør man nemlig ikke det.

Pulsklokker blir stadig mer brukervennlige og du trenger ikke lengre en “Master of Engineering” for å håndtere disse. Pulsklokken forteller deg hvor mye kroppen din blir belastet under treningsøkten, i forhold til hva den maksimalt kan klare. Med denne informasjonen kan du lettere se om du anstrenger deg for mye, eller for lite, mens du trener. Når man trener med riktig belastning vil kroppen respondere med å bli sprekere og sterkere. På den måten kan klokken hjelpe deg med å få maksimalt utbytte av tiden du bruker på treningsstudioet.

Husk å legge inn riktig makspuls på klokken, siden denne er forskjellig fra person til person. Da vet klokken hvordan den skal måle pulsen din under treningen. Makspulsen forteller deg hva hjertet ditt maksimalt kan yte, og under treningen teller klokken hjerteslag og måler hvor mange prosent av makspuls du til enhver tid ligger på. Denne informasjonen blir lagret så du kan gå tilbake og se hvordan pulsen din var under hver økt.

Før treningen fester du det medfølgende pulsbeltet rundt brystkassen. Pulsbeltet kobler seg automatisk til klokken. Så er det bare å starte klokken og sette i gang med økten. Pulsklokken registrerer pulsen automatisk, så man trenger ikke tenke mer på klokken før treningen er over. På Evjeklinikken har vi god nytte av pulsklokker, som benyttes under deler av behandlingsåret. Etter noen økter har vi en gjennomgang i fellesskap, så vi kan se pulskurven til hver enkelt og på den måten gi konkrete tilbakemeldinger på treningsøkten.

Man trenger selvfølgelig ikke den dyreste pulsklokken på markedet, men en dyrere klokke kan lagre mer detaljert informasjon og har ofte flere funksjoner enn de rimeligere modellene. De fleste pulsklokkene har flere funksjoner enn bare å registrere og lagre pulsen. Det finnes flere praktiske funksjoner på disse klokkene, blant annet GPS eller muligheten til å loggføre planlagte treninger for å ha full kontroll på treningsprogrammet.

Det er mange pulsklokker til salgs og det vil være opp til personlige preferanser hva man velger. I Norge er det Polar og Garmin som er mestselgende per dags dato.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Torhild Gletne (aktivitetsveileder)