

Pulsmätare håller koll på träningen

Idag finns den nya generationens pulsmätare på marknaden och som bygger på trådlös överföring av data från elektroderna på hästen till klockan med hjälp av blue tooth-tekniken. Foto: Lena Karlsson



Alla hästar är olika och måste tränas utifrån sina individuella förutsättningar. Att använda pulsmätare i träningen handlar om att låta hjärtat, kroppens viktigaste muskel, styra träningen.



TEXT:

Lotta Isacson
lotta@asvt.se

Många anhängare av träning med pulsmätare menar att träningen effektiviseras markant. Pulsmätaren hjälper till vid bedömning av träningsintensiteten, visar på framstegen och "slår larm" när träningen blivit för tuff. Mätningarna kan också utgöra en bra grund för den som vill skapa individuella träningsprogram.

Hästars vilopuls ligger normalt inom spannet 25-40 slag per minut (spm) och är inte, såsom hos

människa, möjlig att påverka med träning.

En bra metod för att få ett medeltal på hästens normalvärde är att ta morgonpuls fem dagar i sträck och dividera med fem. Låg vilopuls pekar på att hästen har ett stort hjärta med stor slagvolym. Därmed har hästen också stor aerob kapacitet, det vill säga kroppen har god tillgång på syre för att bilda energi

Var däremot uppmärksam på om hästen har hög vilopuls. Det kan nämligen vara en indikation på att

hästen är sjuk. Vid en avvikelse på uppemot + 6 spm är hästen ofta drabbad av en begynnande infektion eller smärta av något slag.

Ta reda på maxpulsen

Vid träning med pulsmätare måste man också känna till hästens maximala hjärtfrekvens, maxpulsen. I likhet med vilopulsen kan inte maxpulsen påverkas via träning, utan är genetiskt förbestämd. Det går inte heller att bedöma prestationsförmågan utifrån hästens maxpuls.

Olika metoder kan användas för att ta reda på individens maxpuls. Exempelvis kan hästen matchas mot en bättre/snabbare häst på utsidan i träning. "Moroten" i och med konkurrensen som uppstår kan, mot slutet av jobbet, ge en bra indikation på var maxpulsen ligger.

Intervallträning i backe är ett annat tillvägagångssätt. Notera pulsen i slutet av en intervall.

Maxpulsen som är det högsta antal slag som hästens hjärta kan slå vid maximal ansträngning varierar förstås. Observera att hästen, innan maxpuls ska kartläggas, bör vara utvilad. En vilodag eller lättare träningspass dagen innan mätningen görs är att rekommendera.

Hästens normala maxpuls brukar ligga på ungefär 230 spm med avvikelser på cirka 10 spm uppåt eller nedåt.

Mjölksytröskeln höjs

Det ideala är att träna hästen på cirka 80 procent av maxpulsen. Därmed tränas hästen på en nivå strax under den så kallade tröskelpulsen när muskulaturen producerar mer mjölksyra än den hinner eliminera. När hästen tränas på ett korrekt sätt kommer den successivt att kunna springa allt fortare utan

att dra på sig mer mjölksyra. Det vill säga: på sikt höjs mjölksytröskeln.

Vikten av att träna utifrån den enskilda individens maxpuls kan kanske bäst illustreras med följande exempel: om du tränar flera hästar på samma pulsnivå men utan att hänsyn tagits till de enskilda maxpulsnivåerna kommer hästarna med lägre maxpuls att träna på en för hög nivå. De hästar som har högre maxpuls tränar i sin tur på en för låg nivå. Träningen är därmed inte effektiv för någon av hästarna.

Pulsmätare i olika varianter och prislägen finns på marknaden. Den som blir vän med metoden kan enkelt lagra informationen på datorn och få en noggrann överblick över hästens träning och dagsform.

Kom ihåg att pulsbaserad träning innebär att hästen tränas utifrån sina egna förutsättningar och inom olika intensitetszoner, allt beroende på träningens mål. 🐾

Källor: www.horseandtraining.com, www.stallbredbyn.com



I Polars nya pulsmätare för häst spänns elektrodbandet fast intill selen på hästen och signalerna överförs sedan trådlöst till klockan. Genom den nya tekniken kan man slippa förstärkningskabeln som annars hade behövt kopplas till elektroderna och fästs längs sulkyskalmen.

Foto: Lena Karlsson.



Träning med pulsmätare handlar om att hästens mjölksytröskel. Foto: TB/Kanal 75

Pulsmätare på marknaden

Idag finns två dominerande märken vad gäller pulsmätare till häst. Det är dels Polars, dels Conscators produkter. De enklaste modellerna för mätning under träning används utan dator och med en förstärkarkabel mellan elektrodplattorna på hästen och pulsklockan.

Den nya generationens pulsmätare som nu finns på marknaden arbetar däremot trådlöst med hjälp av bluetooth-tekniken. Polar uppger sin produkts räckvidd till tio meter. Värdena kan sedan överföras till dator och analyseras. Conscator erbjuder en liknande möjlighet men via ett databasprogram via Internet.

Pulsmätarna finns för trav i prisklasser från runt 2 400 kronor och uppåt.

För den som väljer att enbart kontrollera puls exempelvis efter träning finns den enklare bygeln som kostar från cirka 1 000 kronor.

Det finns också de som använder sig av pulsmätare för humansidan. Priserna varierar.

Lästips

Tom Iversen, The Fit Racehorse I + II
(kan köpas via www.amazon.com)

Nya Champion

Text: Lena Karlsson