

## MAXPULSTEST

Det är, som beskrivits tidigare, av största vikt att man bestämmer sin egen maxpuls. Att bestämma sin maxpuls innebär per definition en maximal kraftinsats och man bör därför se till att vara utvilad men väl uppvärmd och mentalt förberedd på att ge allt. Maxpulsen är en av de stabilaste fysiologiska parametrar man kan mäta och de dagliga variationerna är ofta inte större än 2–4 slag per minut. Som nämnts ovan kan resultatet ändå påverkas av vilken tid på dygnet man gör testet, kroppens vätskestatus, omgivningstemperatur och flera andra yttre faktorer.

Med moderna pulsmätare kan man lätt utvärdera ett maxpulstest genom att ladda upp testet på sin dator och titta på grafen. Enskilda värden som är mycket högre än andra värden kan komma från störningar i pulsmottagningen och bör ignoreras. Tänk på att maxpulsen till viss del är grenspecifik, så för att få ett korrekt resultat bör man göra maxpulstestet i den grenen som man tänker träna. Tränar man flera grenar får man göra ett maxpulstest i varje gren. I skidåkning kan man behöva göra ett test för klassisk stil, ett i fristil och ett i stakning även om variationerna ofta är ganska små.

Det högsta pulsvärdet man kan bibehålla under 30 sekunder kan man använda som sin maxpuls.

### *Utförande maxpulstest löpning:*

1. Värm upp ordentligt i 10–15 minuter.
2. Gör några korta stegringslopp där tempot ökas snabbt till nära sprintfart för att förbereda musklerna för hårdkörning.
3. Spring fyra 4-minutersintervaller med 3 eller 4 minuters vila mellan varje intervall. Tempot ska vara så högt att du är riktigt trött mot slutet av varje intervall. Försök spurta i nära maxtempo under de sista 30 sekunderna av varje intervall för att pressa upp pulsen lite extra.
4. Om möjligt kan man se till att sista minuten av den sista intervallen löps i en uppförsbacke, vid uppförlöpning aktiveras större muskelgrupper och detta kan leda till en aningen högre puls än vid slätlöpning hos vissa individer.
5. Om du har en klocka med lagringsmöjligheter kan du analysera mätningen i efterhand. Om din klocka saknar den funktionen tittar du på displayen under de sista 30 sekunderna och snittvärdet under de 30 sekunderna är din maxpuls.