

Lyssna på Ditt



• Att träna Pulsbaserat

- Ger kunskap om hur kroppen svarar på träning
- Ger återkoppling på hur konditionen förbättras
- Talar om när du tränar för mycket eller har en infektion på gång.

Physio**ch**raft

Vilopuls



- Den lägsta pulsen vi har i vila.
- Vilopulsen sjunker med konditionsförbättring
- En förhöjd vilopuls beror ofta på en infektion eller överträning.

Physio**ch**raft

Maxpuls

- Det högsta antalet slag som hjärtat kan slå
- Man tror att maxpulsen är en genetiskt betingad konstant som sjunker med åldern och inte är träningsbar
- 220 för män - 226 för kvinnor minus åldern



Träningspulsen!

Intervallträning → Gör ont, flåsig

För att höja effekten vid tävling, kunna spurta
Sekunder till 15 minuter 80- 90-100% av maxpulsen

Snabbdistans och Fartlek → Flåsig, svårt med prat

Konditionsträning

Upp till en timme

70-80% av maxpulsen



Distansträning → För att öka uthålligheten.

Här ligger även det vi brukar kalla Fettförbränning.

En timme och uppåt

60-70% av maxpulsen



Nedvarvning, Jogg, Promenad

Bra för återhämtningen

Här börjar nybörjaren sina distanspass, gå-jogg

50-60% av maxpulsen

Physio**ch**raft

VILA MIG I FORM?!?



VIKTIGT med vila efter träningen!



Stretch Framsida lår



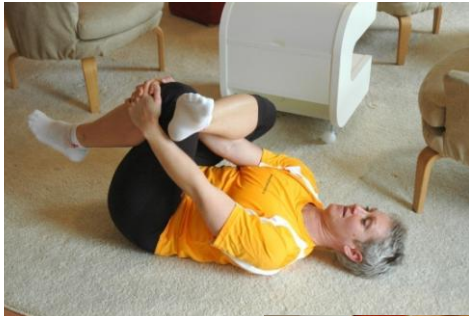
Bra övning att göra vid trötthet och smärta i ländryggen
Ta tag i foten och dra den mot hälen.
Knip med skinkan och pressa ner bäckenet mot underlaget.



Om du inte når foten – Använd en handduk.

Physio**ch**raft

Stretch Skinkan



Physio**ch**raft

Stretch Baksida lår



Testa & stretcha baksidan av låret:
Lägg dig i dörrposten
Rumpan intill dörrposten
Benet rakt upp, tryck knät mot dörrposten.
Tårna mot näsan
Det andra benet längs med golvet
Låt det dra på baksidan av benet!

Stretcha baksidan av låret i stående.
Hälen på något, knät lite krokigt, dra rumpan bakåt.
Låt det dra på baksidan av låret.



Physio**ch**raft

Plankan Stabiliseringsträning för rygg & mage



Dra in naveln mot ryggen!
Börja med att stå på underarmarna och försök att vara stabil. Tänk att du är en ekplanka som inte går att trycka ner.
När du kan stå så här i 30 sekunder så kan du försöka sträcka på en arm i taget.

www.physiochraft.se



**Sidoplankan – Sidfläsket
Spänn Transversus!
Lyft upp höften – sänk sakta
Ta med armen när du känner
Dig stabil.
Mål: Lyft 10 gånger på
varje sida.**



Physiochraft

Träningsdagbok

- www.shapelink.com
- www.funbeat.se
- www.jogg.se

Veta mer!

- www.polarpuls.com
- www.marathon.se
- www.iform.se
- www.runnersworld.se

Böcker:

- **Jag vill ju bara se bra ut naken**
Jonas Colting
- **Pulsträning**
Camilla Porsman