
Välj rätt intensitetsnivå

Här har du två olika metoder som man kan använda sig av för att hitta rätt intensitetsnivå, Borgskalan och Pulsbaserad träning:

Borgskalan, namngiven efter sin upphovsman professor Gunnar Borg är en skattningsskala för upplevd ansträngning som används internationellt vid konditionstester och i idrotts- och forskningssammanhang. Skalan är konstruerad med utgångspunkt i att trötthet och ansträngningskänsla och hjärtfrekvens (puls) ökar linjärt med ökad belastning/intensitet. Visserligen är den linjära ökningen inte självklart på samma sätt för personer med ryggmärgsskada. Men den ger en bra vägledning och hjälp att lyssna på sin kropp i samband med träningen och på så sätt hitta rätt träningsnivå.

Olika hårt beroende av utgångsläge och målsättning:

- För den otränade eller för nybörjaren vars syfte är att öka vardagskonditionen är lämplig ansträngningsnivå ”lätt” till ”något ansträngande” det vill säga 10 – 13 på skalan. Du tränar genom att rulla, gå, jogga lätt, gympa, styrketräna med visst inslag av konditionsträning etc. Det finns vetenskapligt underlag som pekar mot att redan en träningsintensitet som motsvarar en ansträngningsnivå mellan 10-12 på Borgskalan, det vill säga ”ganska lätt”, ger träningseffekt för personer med tetraplegi.
- För personer med medelgod kondition som vill öka sin nivå bör träning ligga på en ansträngningsnivå mellan ”något ansträngande” till ”ansträngande”, 14 – 16 på skalan. Som till exempel vid lite tuffare intervallträning.
- För vältränade personer som ytterligare vill förbättra sin nivå och eventuella tävlingsresultat bör träningen ligga på ”ansträngande” till ”mycket ansträngande”, 15-18 på skalan.

Att göra

Använd Borgskalan genom att uppskatta ansträngningsnivån i olika moment i din träning. För sedan in siffrorna i träningsloggen. Ansträngningsangivelserna kan vara ett komplement till pulsmätning eller i stället för pulsmätning. Gör bedömningen om ansträngningsnivån är ”rätt” i förhållande till ditt syfte med träningen; öka eller behålla konditionen. Notera också om ansträngningen är störst för hjärta och andning, ”flåset”, eller om ansträngningen i musklerna i armarna eller benen är det som är störst.

Pulsbaserad träning. Med pulsbaserad träning använder man hjärtfrekvensen, träningspulsen i förhållande till ”peak hjärtfrekvens”, som ett mått på intensitet. Pulsbaserad träning ger återkoppling om hur kroppen svarar på träning och ger information så att man inte tränar för hårt. Rekommenderad intensitetsnivå anges som procent av bedömd maxpuls eller faktisk ”peak hjärtfrekvens”. Utgångsläge och målsättning avgör rekommenderad nivå:

Lågintensiv

45–70% av peak hjärtfrekvens
Borgskala 10–13
Otränade/nybörjare

Medelintensiv

70–80% av peak hjärtfrekvens
Borgskala 14–16
Medelnivå

BORGSKALA

6	
7	Mycket, mycket lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Ganska lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Mycket, mycket ansträngande
20	

Högintensiv

80–90% av peak hjärtfrekvens
Borgskala 15–18
Hård nivå för vältränade

Att göra

För att hålla dig inom din avsedda pulszon så behöver du mäta pulsen. Med hjälp av s.k. pulsklocka kan du ha kontinuerlig koll utan att behöva avbryta. Mäter du med fingertopparna så gör du det förslagsvis direkt före nedvarvningen. Gör ett kort uppehåll i din aktivitet, mät under 30 sekunder och multiplicera med två så får du antal slag per minut. Du hittar pulsen genom att lätt trycka med fingertopparna över handledens insida eller över halspulsådern. Börja med att räkna noll under första slaget och därefter 1, 2, 3, och så vidare. Du behöver en klocka med sekundvisare.

”Även om du använder pulszon i din träning så är det ändå ansträngningsupplevelsen som i sista hand ska styra hur hårt du tränar!”
