

2012-12-05

Pulsklockan förändrade mitt tänk

En berättelse om min framgång genom att ha koll på pulsen.

Efter att ha blivit inspirerad av en annan löpare började jag undersöka vad pulsträning innebär.

Om du vill veta mer vad pulsträning innebär så kan du enklast googla på ordet och få en massa information. Här kommer min egen historia.

Min egen förändring skedde inte med hjälp av pulsträningens zoner. Men medvetet sänkte jag min puls vid löpning. Ju högre puls desto större påfrestning ger du din kropp.

I mitt fall visst jag att jag låg på 169 slag/min, orkade prestera endast 2 km löpning i det tempo jag höll. Jag bestämde mig för att sänka till ca 155. Följande rundor därefter klarade att löpa hela vägen; 7 km > 10 km > 12 km > 17 km.

Jag var nu superglad. Så här långt hade jag inte presterat på säkert 10-15 år.

Min inställning ändrades också när jag gav mig ut för att löpa. Förut hade jag ställt in siktet på att klara en viss sträcka. Nu var inställningen enkel;

- Fortsätt löpa så länge jag fortfarande tycker att det känns skönt!!!

Du har säkert hört talas om renskav och skoskav...

Nackdelen som jag sen fick erfara är att om man springer långt, så kanske man inte är riktigt förberedd på allt...

Om man ger sig ut och löper i 1,50 tim. Har på sig kalsonger istället för korta löparbyxor, så blir det varmt, svettigt och skavsår av kalsongerna.

Med denna erfarenhet har jag hittat på ett vad jag tror är ett nytt uttryck... "Kalsongskav".

Denna erfarenhet gav mig en svidande påminnelse i nästan en hel vecka efteråt...

Kul historia så här i efterhand, men inte då... :)

/Ludvig