
Mäta din vilopuls!

Visste du att din vilopuls är en indikation på hur bra kondition du har?

Den puls man brukar ha på morgonen när man vaknar eller när man har vilat och är riktigt avkopplad, kallas vilopuls. Ett av de bästa måtten på hur god kondition man har är just vilopulsen. Bäst är det att mäta vilopulsen på morgonen, precis när du vaknat, eller efter 15 minuters vila. För att du ska kunna jämföra värdena från mätning till mätning, är det viktigaste att mätningen av vilopulsen görs likadant varje gång. [Vilopulsen är ett bra mått på hur väl du lyckats med din träning.](#) Desto lägre vilopuls på individnivå, desto bättre för din prestation.



Mät din puls på morgonen det är då du får det bästa resultatet. Knappa in på din klocka att du skall ta vilopulsen. Missar du ta vilopulsen just då, behöver du ligga ner 15-20 min utan att röra på dig. Då kan du ta vilopulsen igen.



Hitta din puls!

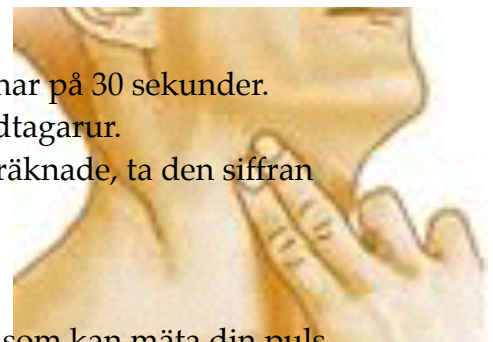
Räkna hur många slag du har på 30 sekunder.

Använd din telefon som tidtagarur.

Den siffran du fick när du räknade, ta den siffran och gånger den med 2.

Ex: 22slag på 30s blir
 $22 \times 2 = 44s/\text{minut}$

Om du äger en pulsklocka som kan mäta din puls medens du sover går det bra också.



Barn och bebisar under ett år kan ha en puls på upp till 160 slag per minut. Barn under 10-års ålder kan ha en puls som slår 110-140 slag per minut medan över 10-års ålder blir pulsen stabilare med 60-80 slag per minut.

Mål:

Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.

Centralt innehåll:

Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.

Träningmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

Länken nedanför gå du in på varje dag och skriver in det som står där. Du behöver göra exakt samma sak varje dag.

Länk till google docs: <https://goo.gl/ni2iyq>

Tabell på vilopuls nivåer:

| Vilopuls för kvinnor | | | | | | | |
|----------------------|---------|------------|-------|------------|---------|-------------|--------|
| Ålder | Atleter | Mycket bra | Bra | Över medel | Hyffsat | Under medel | Dåligt |
| 18-25 | 54-60 | 61-65 | 66-69 | 70-73 | 74-78 | 79-84 | 85+ |
| 26-35 | 54-59 | 60-64 | 65-68 | 69-72 | 73-76 | 77-82 | 83+ |
| 36-45 | 54-59 | 60-64 | 65-69 | 70-73 | 74-78 | 79-84 | 85+ |
| 46-55 | 54-60 | 61-65 | 66-69 | 70-73 | 74-77 | 78-83 | 84+ |

| Vilopuls för män | | | | | | | |
|------------------|---------|--------------|-------|------------|---------|-------------|--------|
| Ålder | Atleter | Mycket bra | Bra | Över medel | Hyffsat | Under medel | Dåligt |
| 18-25 | 49-55 | 56-61 | 62-65 | 66-69 | 70-73 | 74-81 | 82+ |
| 26-35 | 49-54 | 55-61 | 62-65 | 66-70 | 71-74 | 75-81 | 82+ |
| 36-45 | 50-56 | 57-62 | 63-66 | 67-70 | 71-75 | 76-82 | 83+ |