

DE RUSTPOLS

De rusthartfrequentie is bij goed getrainde duursporters laag. Bij ongetrainden ligt de rustpols tussen de 70 – 80 slagen per minuut. Bij verbetering van het uithoudingsvermogen zal de rustpols geleidelijk lager worden. Bij goed getrainde duuratleten zoals wielrenners en marathonlopers bedraagt de rustpols 40 tot 50 slagen per minuut. Uitschieters onder de 40 slagen per minuut zijn geen uitzondering.

In de ochtend is de rustpols bij de meeste mensen 10 slagen lager dan 's avonds. Bij sommigen is de avondpols lager dan de ochtendpols. Een goede verklaring daarvoor is niet bekend.

De rustpols of ochtendpols geeft de sporter informatie over de trainingstoestand en over de mate van herstel na een zware inspanning. Een lage ochtendpols is een trainingseffect dat ontstaat na duurtraining. Goed getrainde duuratleten hebben een lage rustpols. Vaak wordt gedacht, hoe lager de rustpols, des te beter de conditie en het prestatievermogen. Dat is echter niet juist. Uit een lage rustpols kunnen geen conclusies worden getrokken over het conditieniveau of over het prestatievermogen.

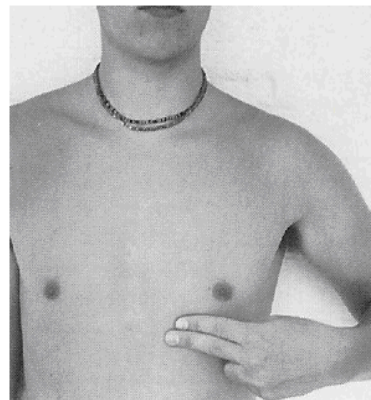
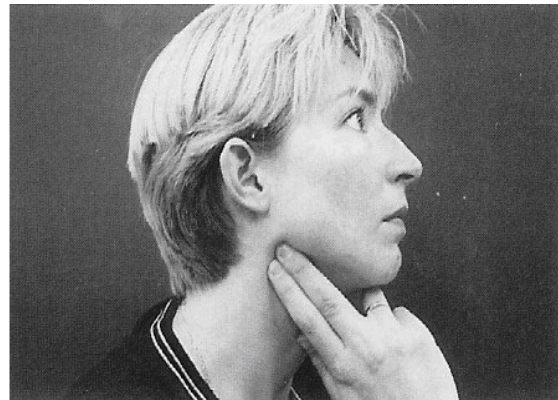
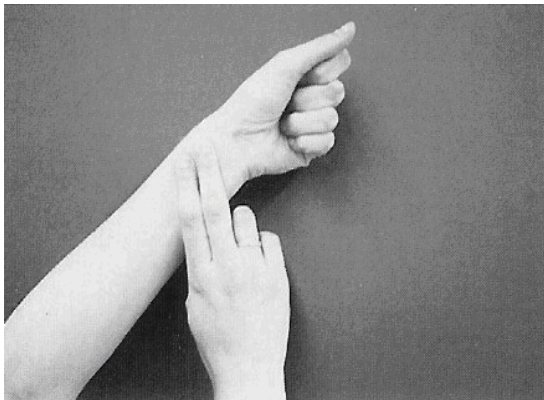
Belangrijker informatie geeft de rustpols over het herstel na wedstrijd of training. Overtraining kan door registratie van de ochtendpols in een vroeg stadium worden opgespoord.

Ook beginnende of nog onvoldoende genezen infecties, zoals allerlei virusinfecties (verkoudheden, griepjes), kunnen door het tellen van de rustpols in een vroeg stadium worden vastgesteld. Elke sporter die serieus met zijn sport bezig is, zou zijn ochtendpols dagelijks moeten tellen. Bij onvoldoende herstel, beginnende overtraining en infecties ontstaat een stijging van de ochtendpols. Bij verhoging van de ochtendpols moet de training worden aangepast.

DE RUSTPOLS

Het tellen van de hartfrequentie

De beste plaats om de HF te tellen is de polsslagader. De rustpols of ochtendpols wordt geteld voor het opstaan uit bed. Zo zijn de omstandigheden waaronder geteld worden steeds gelijk.



De hartfrequentie kan geteld worden aan de pols, aan de hals, aan de slaap en aan het hart zelf.

De 15 seconden-telmethode

Tel de hartslag gedurende 15 seconden en vermenigvuldig het aantal getelde hartslagen met 4 om het aantal slagen per minuut te krijgen. Worden na 15 seconden 12 hartslagen geteld, dan is de Hf per minuut dus $4 \times 12 = 48$ slagen per minuut.

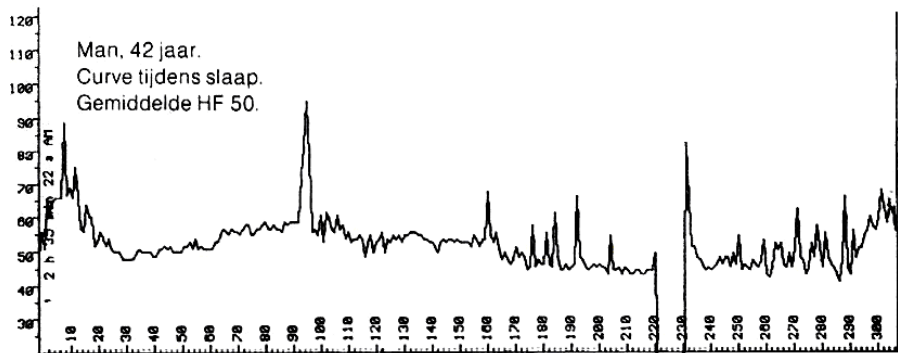
DE RUSTPOLS

Registratie hartfrequentie tijdens de nacht

Met de sporttester van Polar kan ook een nachtcurve worden gemaakt. Maak ook een curve tijdens een periode met volledig herstel.

Als de nachtcurve 5 of 10 slagen hoger blijft dan, de nachtcurve bij volledig herstel, moet daarmee rekening worden gehouden bij de volgende training.

Nachtregistraties van de HF zijn een objectieve weergave van de mate van herstel.



Na een zware training of wedstrijd duurt het herstel wat langer. Tijdens een griepperiode is de HF duidelijk te hoog.