



Prisad. Roberth Karlsson fick motta Melvin Jones fellowship award från Lions (Bengt Esting). | Bild: Patrik Selsfors

Pulsmätning på schemat

🕒 15:30 | 16-06-13

🖨️ Skriv ut



SÖDERKÖPING 50 pulsband finns nu att tillgå för idrottslärarna på Ramunderskolan och Nyströmska – något som ska höja kvaliteten på undervisningen.

Som ytterligare ett led i det friluftsför- och rehabprojekt som Lions tillsammans med sponsorn Elektromontage har drivit sedan hösten 2014 har Ramunderskolan och Nyströmska skolan fått 50 pulsmätarband med tillhörande utrustning.

– En del av det är de sponsorpengar vi får, det andra är att vi får lägre inköpspriser av butiken Intersport som vi samarbetar med här, säger Pär Johansson från Lions.

Läs mer: [Projekt för aktivitet.](#)

På onsdagen demonstrerades det hela i sporthallen Vikingen av några elever – det rör sig om en utrustning som idrottslärarna ser som ett stort hjälpmedel i undervisningen.

– Pulsbandsträning höjer kvaliteten på undervisningen, det är sammanlagt 900 elever som kommer att ha nytta av det här, säger Lars Ivarsson, idrottslärare på Ramunderskolan som tillägger att utrustningen inte bara kommer att användas för de som går idrottsprofil utan i den obligatoriska undervisningen.

På plats i Vikingen finns ett gäng elever som med sina pulsband är uppkopplade mot den datorutrustning som visar mätarna för var och en.

– På det här sättet kan varje elev följa sin egen puls i realtid när vi har olika aktiviteter, berättar Lars Ivarsson och visar mätare som projiceras på en duk, önskemål finns om en ännu större som kan sitta på hallens kortsida så att värdena blir lätta att följa i undervisningen.

Eleverna får springa runt i en sorts hinderbana och strax börjar visarna på de projicerade mätarna att höjas från det gröna till det gula fältet. Med ett öga på mätarna håller de ett tempo som gör att de ligger inom det gula – går det upp på rött bildas snabbt mjölksyra. Det värde för maxpuls som eleverna utgår från är än så länge framräknat mer generellt. **Kundservice**

– I höst ska vi skapa mer individuella maxpuls-värden så att det blir mer anpassat för var och en, säger idrottsläraren Albin Hedström.

– När de skapat sin egen profil kan de följa det från en mobilapp eller från datorn hemifrån så möjligheterna är många.

Nytan av detta är att det här med puls och ansträngning blir konkret för eleverna.

– Många vet inte vad maxpuls är och vad som krävs för att komma dit, säger Albin Hedström:

– Vi har ju mycket träningslära i dagens idrottsämne och det blir mycket lättare att lära ut när man ser sin puls och kan anpassa sin träning så man ligger på rätt ansträngningsnivå.

Dagen till ära delade också Lions ut ett speciellt pris till sponsorn Elektromontage vd Roberth Karlsson för de insatser företaget har gjort för de unga i Söderköping. Han får Melvin Jones fellowship award ur Bengt Estings hand och svarar med att uttrycka tacksamhet över Lions engagemang.

– Vi vill stötta Söderköpings ungdom och har valt att samarbeta med Lions i det arbetet så vi vill tacka både Lions och skolan, sa Roberth Karlsson.