

Sykemittari on motivoiva ja palkitseva valmentaja

Liikuntaharrastuksen aloittaminen, ja varsinkin sen jatkaminen, on monesti vaikeaa. Motivaation puuttuessa apu voi löytyä teknikasta, sykemittarista. Sykemittari on kuin oma personal trainer taskukoossa - se antaa välitöntä palautetta, seuraa kehitystä ja kannustaa jatkamaan.

■ Viimeistä vuottaan matemaattisten aineiden opettajaksi opiskeleva 28-vuotias kilpahiittäjä Heli Heiskanen kertoo, että sykemittari on mukana hänen jokapäiväisessä liikkumisessaan. Heiskanen on käyttänyt sykemittaria 14-vuotiaasta lähtien, ja suosittelee sitä lämpimästi kaikille.

– Sykemittarin käyttö lisää liikunnan mielenkiintoa. Se on palkitsevaa, kun näkee oman kunnan kehityksen, Heiskanen pohtii.

Myös Polar Electro Finlandin koulutuspäällikkö Ville Uronen kannustaa kuntoilijoita kokeilemaan sykemittaria.

– Sykemittari opettaa liikkumaan oikein. Se kertoo, koska rehkittää liikaa tai liian vähän ja tekee kuntoilusta järkevämpää, Uronen sanoo.

Sykemittari on Urosen mielestä loistava keino seurata liikkumista.

– Varsinkin keskisykkeen aleneminen jollain totutulla lenkipolulla kertoo, että on menty eteenpäin, Uronen lisää.

Sykemittari kertoo totuuden

Sykemittari sopii Ville Urosen mielestä kenelle tahansa yli 12-vuotiaalle, joka haluaa seurata, tarkkailla ja kehittää kuntoaan. Myös Heli Heiskanen on sitä mieltä, ettei tarvitse olla huippu-urheilija käyttääkseen sykemittaria.

– Sykemittari auttaa tuntemaan oman kehonsa ja rajansa, Heiskanen kuvailee.

– Opettajan on tärkeää pitää kunnostaan huolta. Heidän työnsä on raskasta niin fyysisesti kuin henkisesti, ja hyvä kunto auttaa jaksamaan.

Heiskanen omassa harjoittelussa sykemittarilla on keskeinen rooli, sillä se kertoo, tehdäänkö asiat oikein. Sykemittari kertoo myös fysiologisen totuuden liikuntasuorituksesta.

– Tuntemukset lenkin jälkeen voivat vaihdella fiiliksen mukaan, mutta sykemittari ei valehtele, Uronen kertoo.

Sekä Heiskanen että Uronen mainitsevat sykemittarin tärkeimmäksi ominaisuudeksi helppokäyttöisyyden. Urosen mielestä pitkällä tähtäimellä laitteen käytön helppous ja luotettavuus tulevat yhä tärkeämmiksi.

– Mittarin täytyy myös tuntua hyvältä päällä, sillä sykemittarin käyttöön koukuttuu, Uronen lisää nauraen.

Urosen mukaan sykemittarin tulkitseminen ei ole vaikeaa. Se vaatii hänen mukaansa ainoastaan säännönmukaisuutta ja oman liikkumisen seuraamista esimerkiksi harjoituspäivä-



kirjan avulla. Harjoituspäiväkirjaan merkitään sykemittarista saatuja arvoja, kuten keskisyke.

– Sykemittarin käyttäminen voi olla aluksi haastavaa, mutta sen käytön oppii nopeasti, Heiskanen kommentoi.

Opettajille suunnattu sähköinen kuntokortti on hyvä apuväline oman liikunnan seuraamiseen. Kuntokorttiin voi merkitä harrastamansa liikunnan lisäksi myös tarkempia tietoja vaikkapa reitistä ja syketasosta. Kuntokortti on helppokäyttöinen ja maksuton OAJ:n jäsenille. Lisää tietoa kuntokortista löytyy osoitteesta www.kll.fi/kuntokampanja.



Liiku oikealla sykealueella

Syke on sydämen lyöntitiheys minuutissa. Sydämen syke kertoo luotettavasti ja yksilöllisesti liikunnan rasittavuudesta, ja sen avulla voidaan määrittää jokaiselle liikkujalle oikea ja haluttu liikunnan taso. Seuraamalla sykettä oppii tuntemaan oman kehonsa paremmin.

Eri tavoitteita varten tulee harjoitella eri sykealueilla. Sykealueet lasketaan aina prosentteina maksimisykkeestä, jolla tarkoitetaan korkeinta mahdollista sykettä äärimmäisessä rasituksessa. Maksimisyke suositellaan testattavaksi vain valvotussa rasitustestissä. Suuntaa antavan maksimisykkeen voi kuitenkin laskea vähentämällä oman ikänsä luvusta 220.

Kevyellä tehoalueella liikuttaessa sykkeen tulisi olla 60–70 % maksimisykkeestä. Liikkuminen tällä tehoalueella vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja sen pitäisi tuntua helpolta. Kevyellä tehoalueella liikkuminen, esimerkiksi kävely, auttaa painonhallinnassa sekä parantaa aerobista kuntoa ja kestävyyttä.

Kun syke on 70–80 % maksimisykkeestä, liikutaan keskiraskaalla tehoalueella. Useimmille ihmisille tämä on se tehoalue, jota he voivat pitää yllä mukavasti ja kivuttomasti. Keskiraskas tehoalue auttaa tavoitteellisessa painonpudotuksessa sekä parantaa pitkäkestoista- ja vauhtikestävyyttä. Tällä tehoalueella liikutaan esimerkiksi uimassa, hölkkäessä ja pyöräillessä.

Suurella tehoalueella liikutaan, kun syke on 80–90 % maksimisykkeestä. Liikkuminen tuntuu raskaalta, lihakset väsyvät ja hengästyy. Suurella tehoalueella tulisi liikkua vain satunnaisesti. Raskas liikunta, kuten juokseminen, parantaa kestävyyskuntoa ja maksimikestävyyttä sekä kykyä voimakkaaseen lyhytaikaiseen ponnistukseen.

Perustoimintoja ja tarkkaa analysointia

Sykemittareista löytyy valinnan varaa. Suomalaisella sykemittareiden valmistajalla Polarilla on malleja niin aloiteleville kuntoilijoille kuin vaativimmillekin harrastajille. Edulliset ja yksinkertaiset perusmallit näyttävät sykkeen lisäksi keskimyönteeseen.

– Mielestäni ensimmäistä sykemittariaan ostavalle kuntoilijalle riittää perusmalli, mikäli ei välttämättä halua panostaa hienouksiin, Heiskanen tiivistää.

– Hyvin usein sykemittarin käyttäjä alkaa haluta laitteeltaan enemmän ominaisuuksia kuin oli ajatellut tarvitsevansa. Tämän vuoksi useisiin laitteisiin voi hankkia lisävarusteena erilaisia ominaisuuksia, esimerkiksi GPS-sensorin, Uronen paljastaa.

Tarkempaa analysointia liikunnastaan haluaville on tarjolla malleja, joilla voi mitata muun muassa askelpituuden, kuljetun matkan ja nopeuden. Useimmissa Polarin sykemittareissa on lisäksi erikseen mallit ja värit sekä naisille että miehille.

– Haluamme tarjota jokaiselle hänelle itselleen parhaiten sopivan laitteen, Uronen täsmentää.

– Naisille sykemittarin kalorikulutuksen seuranta on myös mielenkiintoinen ominaisuus. Siitä näkee, kuinka paljon oikeasti on kuluttanut energiaa liikuntasuorituksessaan, Uronen lisää.

Suosituimpia sykemittareita ovat kuntoilijoille suunnatut Fitness & Cross-Training -malliston mittarit, esimerkiksi F7 ja FT60. Myös juoksuun ja monilajiharjoitteluun suunnattu RS300X on Uronen mukaan saanut hyvän vastaanoton.

– Polar pyrkii kehittämään sykemittareihinsa koko ajan uusia, liikkujaa hyödyttäviä ominaisuuksia, Uronen kertoo.

Teksti: Jaana Kangas
Kuvat: Polar ja Jaana Kangas

OPETTAJAN
ON
TÄRKEÄÄ PITÄÄ
KUNNOSTAAN
HUOLTA



Heli Heiskasella sykemittari on aina mukana harjoituksissa. Sykkeen seuraaminen antaa hänelle tarkkaa tietoa kunnan kehityksestä.

Lähteet:

<http://www.polar.fi/fi/>
<http://hyvaterveys.fi/>
<http://www.tohtori.fi/>
<http://www.kunnonkipina.fi/>