



Sykemittaus

Sydämen sykintätiheyden mittaaminen on yleisimmin käytetty tapa kontrolloida harjoittelun kuormittavuutta ja syntynyttä harjoitusvaikutusta etenkin kestävyysharjoittelussa. Syke kertoo myös harjoittelusta palautumisesta. Syke on kuitenkin yksilöllinen ja sen vuoksi yksiselitteisten ohjeiden antaminen on vaikeaa.

Yksinkertaisin tapa mitata sykettä on käyttää sykemittaria. Se toimii harjoituksen aikana ohjeita antavana ja kontrolloivana apuvälineenä. Sen avulla on helppo oppia tunnistamaan harjoittelun tasoa: rauhallinen, normaalivauhtinen ja hengästymisen. Harjoittelun jälkeen mittarin avulla voidaan helposti todentaa harjoituksen todellisia vaikutuksia. Opettele tuntemaan elimistöäsi mittaamalla sykkeitä sekä levossa että rasituksessa.

Ilman mittaria voidaan syke mitata peukalolla ja etu- sekä keskisormella kaulavaltimosta tai ranteesta. Riittävän tarkka mittaustulos saadaan käyttämällä mittausaikana 15 sekuntia ja kertomalla tulos neljällä.

Tärkeitä mitattavia sykkeitä ovat maksimi ja hengästymisen taso. Näiden tunnistamisen kautta on helppo määrittellä erilaiset harjoittelun tasot. Mittaamalla maksimisyke voidaan riittävän luotettavasti määrittellä hengästymisharjoituksen ja normaalivauhtisen sekä normaalivauhtisen ja rauhallisen kestävyysharjoituksen raja-arvot. Saatujen raja-arvojen avulla määritellään sykepohjaiset harjoitusalueet. Esimerkiksi jos maksimisyke on 200, on ylempi raja-arvo 20 – 30 lyöntiä sen alapuolella eli 170 – 180 ja alempi arvo 40 – 50 maksimia alempana eli 150 – 160. Tätä voidaan tarkentaa testien avulla ja tarkkailemalla sykkeen käyttäytymistä harjoitusten aikana. Mitä suuremmat lihasryhmät ovat käytössä suorituksessa, sen tarkempi on syke harjoittelun kontrollimuotona.

Sykemittaukseen perustuu myös kalorinkulutuksen mittaaminen. Kalorit kertovat harjoituksen aikaisesta energian kulutuksesta, johon sykkeen lisäksi vaikuttavat liikkujan sukupuoli, ikä ja paino.

Seuraamalla sykkeen lisäksi erilaisissa harjoituksissa kulutettuja kalorimääriä opitaan myös samalla tunnistamaan harjoittelun kuormittavuutta ja harjoitusvaikutuksia.

Leposykettä mittaamalla voi oppia jotain myös elimistön kokonaiskuormittuneisuudesta. Elimistö reagoi sairauksiin ja äkillisesti lisääntyneeseen stressiin kohonneella leposykkeellä. Uusimpien sykemittareiden avulla voidaan määrittellä levossa suoraan kuormittuneisuusindeksit ja yöllisten mittausten avulla jopa levon aikana tapahtunutta palautumista sekä sen määrää.

On hyvä kuitenkin muistaa, että syke ja sen mittaaminen on tulen tavoin hyvä renki, mutta huono isäntä.

Reijo Jylhä
Valmentaja