

# Syke - ikkuna kehoosi

Periaatteessa sydän on kuin kehosi kierroslukumittari, joka kertoo tarkasti, kuinka kehosi toimii.

Syke on sydänlihaksen tekemä työ, sähköisen impulssin käynnistämä supistus, ja on mitattavissa sykemittarilla reaaliajassa. Tarkkaan mittaamiseen tarvitaan rinnan ympärille kiinnitettävä sykelähetin, joka lähettää syketiedot rannelaitteeseen tai sovellukseen.

## Kuntoilun avulla saat terveen sydämen

Sydän- ja verenkiertoelimistöllä on monta tärkeää tehtävää. Ne kuljettavat happea ja ravintoaineita kehon jokaiseen soluun sekä poistavat soluista hiilidioksidia ja aineenvaihdunnan kuona-aineita.

Kunnon kohotessa sydän pystyy pumppaamaan enemmän verta jokaisella lyönnillä. Hyväkuntoisen ihmisen sydän joutuu siis tekemään vähemmän töitä kuin huonokuntoisen. Tällöin sekä leposyke että harjoitusyke kaikilla rasitustasoilla laskevat.

## Miksi sykettä kannattaa mitata?

Sykkeenmittauksesta on monia hyötyjä: se kertoo, kuinka liikunta vaikuttaa, onko liikunta riittävän tehokasta, muttei liian rasittavaa. Se tekee harjoittelusta turvallista antamalla konkreettiset, turvalliset ja henkilökohtaiset sykerajat. Se myös kertoo reaaliaikaisesta energiankulutuksesta sekä kuinka kunto on kehittynyt.



## Mitkä asiat vaikuttavat sykkeeseen?

- Lepo- ja maksimisykkeet (ikä, perimä, harjoittelu)
- Harjoituksen teho ja laji
- Kehon asento
- Ympäristön lämpötila
- Vuorokaudenaika
- Päivän kunto (terveys, stressitaso, uni)
- Syöminen ja juominen (kahvi, cola) ennen harjoitusta
- Lääkitys (verenpaine-, astmalääkitys, stimulantit)
- Tupakointi

## Monipuolinen liikunta on tärkeää

Erilaiset tehoalueet tuovat harjoitteluun erilaisia hyötyjä. Matalilla tehoilla treenatessa kestävyyskunto paranee, sydämen iskutilavuus kasvaa ja rasva palaa tehokkaammin. Omalla peruskestävyysalueella tehdyt lenkit eivät kuitenkaan riitä.

On tehtävä myös kovempaa intervallitreeniä ja käytävä silloin tällöin myös maksimikestävyysalueella, jolloin kehittää muun muassa maitohapon sietokykyä lihaksissa. Mutta on huomioitava, ettei pelkällä kovatehoisella treenillä tule hyvää kestävyyskuntoa.

Hyvä peruskestävyys auttaa myös palautumaan kovista harjoituksista. On siis tärkeää antaa keholle erilaisia ärsykeitä.

## Eri sykealueet

Maksimisyke on suurin mahdollinen syke ääri-tilanteissa. Maksimisykkeen saa parhaiten selville polkupyöräergometrillä tai juoksumatolla tehtävässä kuntotestissä. Jos tarkkaa lukemaa ei ole tiedossa, käytetään kaavaa "220-ikä". Maksimisyke on aina yksilöllinen, esim. 40-vuotiaan maksimisyke voi olla vielä yli 200, tai sitten jollain se voi olla alle 170. Maksimisyke ei sinällään kerro mitään henkilön kunnosta. Sykemittaria käytettäessä oikea maksimisyke tarkoittaa sykerajoja ja saatua palautetta.

	Tehotaso ja sykealue (%-osuus maksimisykkeestä)	Tuntemukset	Harjoitusvaikutus
Energia otetaan pääosin hiilihydraateista	<b>Maksimi</b> 90-100% (esim. syke BPM 180-200)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuntuu erittäin raskaalta</li><li>Voimakasta hengästymistä</li><li>Uupumisen tunne lihaksissa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kehittää maksimisuorituskykyä</li><li>Parantaa maitohapon sietokykyä</li></ul>
	<b>Raskas</b> 80-90% (esim. syke BPM 160-180)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuntuu raskaalta</li><li>Hengästymistä</li><li>Väsymistä lihaksissa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lisää maksimisuorituskykyä</li><li>Parantaa anaerobista kestävyyttä</li></ul>
	<b>Keskiraskas</b> 70-80% (esim. syke BPM 140-160)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuntuu miellyttävältä</li><li>Lievää hikoilua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Parantaa aerobista kuntoa</li></ul>
Energia otetaan pääosin rasvoista	<b>Kevyt</b> 60-70% (esim. syke BPM 120-140)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuntuu kevyeltä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Parantaa peruskestävyyttä</li><li>Auttaa painonhallinnassa</li></ul>
	<b>Erittäin kevyt</b> 50-60% (esim. syke BPM 100-120)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuntuu erittäin kevyeltä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Terveysliikunnan perustaso</li><li>Nopeuttaa palautumista</li></ul>