

Polarin mittareiden käyttö harjoittelussa

Moni seura käyttää Polarin sykenappeja ja Polar Team tai Polar Club ohjelmaa. Ohjelman avulla pystyy hyvin seuraamaan vauhtialueita ja treenin sykekuormaa. Oleellista on, että maksimisyke on asetettu uimarin kohdalle oikein, koska ohjelma laskee tuosta muut alueet prosentuaalisesti. Tasotestin tehneet voivat myös muokata omaan profiiliin aerobisen ja anaerobisen kynnyksen sykearvot.

Max HR on tärkeää mitata uimalla, jotta harjoitteluvaste on oikea. Juosten sykkeen saisi varmasti korkeammalle, mutta tuolloin myös kynnyssykkeet ovat korkeammat ja harjoittelu tapahtuu kauttaaltaan liian kovilla sykkeillä. Hyvä sarja mitata max HR on esim. 4x100 kiihdyttäen t.30s niin, että viimeinen on täysillä.

Alla olevassa kuvassa on kuvattu ohjelmien käyttämät värikoodit ja prosentit sykkeistä. Tasotestien perusteella aerobisen kynnyksen vaihteluväli NMJ uimareilla on 77–83 % välillä ja anaerobinen kynnyks 90–94 % välillä. Täten nekin uimarit, joille testiä ei ole tehty voivat suht hyvillä mielin ajatella, että oranssi on vauhtikestävyysaluetta. Täten vihreä on peruskestävyysalue tai PK2 ja osalla sen yläpää jo VK aluetta (VK1). Sininen on PK 1 ja harmaalla ei tapahdu enää mitään kehittävä. Liian hiljaa ei myöskään tule uida, joten suosittelen mittarin käyttöä kaikissa treeneissä eikä vain kovissa sarjoissa. Näin uimari oppii tuntemaan sykkeensä ja mahdollisesti hieman päivittäistä vaihteluakin verrattuna uintiaikaan. Kaikki me valmentajat varmasti kun toivomme, että uimarit uivat ohjelmat niin kuin olemme ne suunnitelleet 😊

Tässä vielä linkki Polarin sivuille kohtaan, jossa avataan tarkemmin näitä alueita

<https://www.polar.com/blog/running-heart-rate-zones-basics/>

