



2015-02-26 11:10 EET

Miksi mitata sykettä?

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.

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.

[Lue lisää sykkeenmittauksesta ja sykalueista](#)

Lue myös, [miten arkiaktiivisuus vaikuttaa terveyteesi!](#)

Polar

Yli neljäkymmenen vuoden ajan Polar on ollut puettavan urheiluteknologian edelläkävijä auttaen urheilijoita ja valmentajia saavuttamaan huippunsa. Polar kehitti maailman ensimmäisen kannettavan sykemittarin ja on siitä lähtien tarjonnut entistä monipuolisempia harjoitusratkaisuja huippu-urheilijoille, valmentajille ja aktiiviliikkuville. Polarin tuotteet ovat pysyneet vuosien ajan uskottuina harjoituskumppaneina tarkkuutensa, luotettavuutensa ja erinomaisen käytettävyytensä ansiosta. Yrityksen palkittu tuotevalikoima koostuu innovatiivisista puettavan urheiluteknologian ratkaisuista, jotka toimivat saumattomasti Polarin harjoitussovellusten ja pilvipalveluiden kanssa.

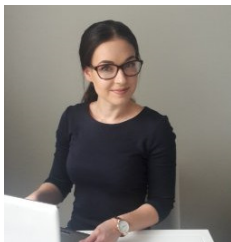
Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Espoossa. Lue lisää www.polar.com/fi

Yhteyshenkilöt



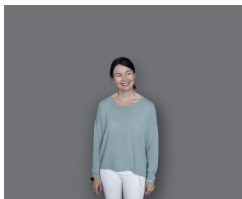
Ville Uronen

Lehdistökontakti
Smart Coaching Manager
Tuote- ja sykeasiantuntija
ville.uronen(a)polar.com
040 5134670



Iia Liimatainen

Lehdistökontakti
Markkinointikoordinaattori
Markkinointi, media
iia.liimatainen(at)polar.com
+358(0)40 6885 325



Irene Hernberg

Lehdistökontakti
Global PR Manager
irene.hernberg@polar.com
+358 40 6625 866