

Polar –sykemittarin käyttö valmentautumisessani



*Pasi Ikonen
10.12.2005*



POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Taustoja

- Varsinaisen harjoittelun aloittaminen 11/95
- Sykemittari harjoittelussa mukana 12/95 - >
- Sykemittarin hyödyntäminen alussa:
 1. Keskiarvosykkeiden seuranta
 2. Tavoitesykerajat (tasotesti 18.1.1996)
 3. Palautumamittaus (30s) lenkin jälkeen
 4. Leposykkeiden seuranta
 5. Sykemittarin ja koetun tunteen yhdistäminen

“Nuorena suuri hyöty rauhallisten lenkkien vauhdinsäätelyssä ja palautumisen seurannassa”



Sykemittarin rooli harjoittelussani nykyään

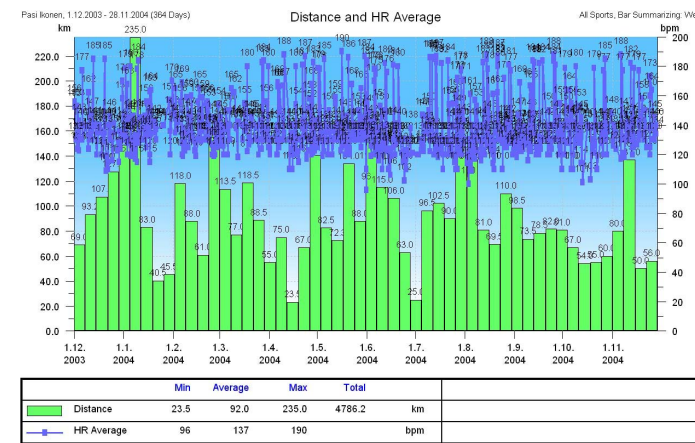
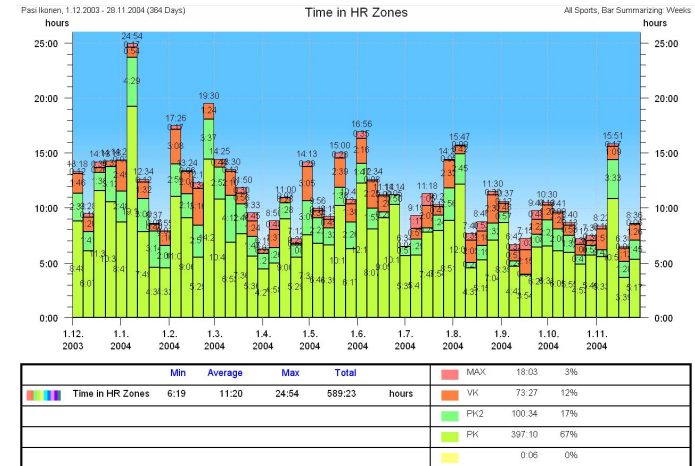
- Tunteusten varmistaja
 1. Hetkellinen syke ja keskiarvo
 2. Nopeus
 3. Palautuminen (leposyke)
- Harjoittelun ”ohjaaja”
 1. Paljastaa väsymystilan
 2. Muiden mukana harjoittelu
 3. Juoksu maastossa vs. juoksu tiellä
- Suunnistusajattelu
 1. ”Raakaa dataa” suorituksesta
 2. Ohjaa ajattelua oikeaan suuntaan



Polar Precision Performance –ohjelmiston käyttö harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa

- Päiväkirja
- Harjoitusmäärien ja -tehojen seuranta ja suunnittelu
- Kilometrien ja keskisyykkeiden seuranta
- Valmentajan seurantamahdollisuus
- Muut mahdollisuudet (rasitus, yöuni, sairastelut jne)

”PPP on erinomainen väline omaa harjoitteluaan tarkkailevalle urheilijalle”

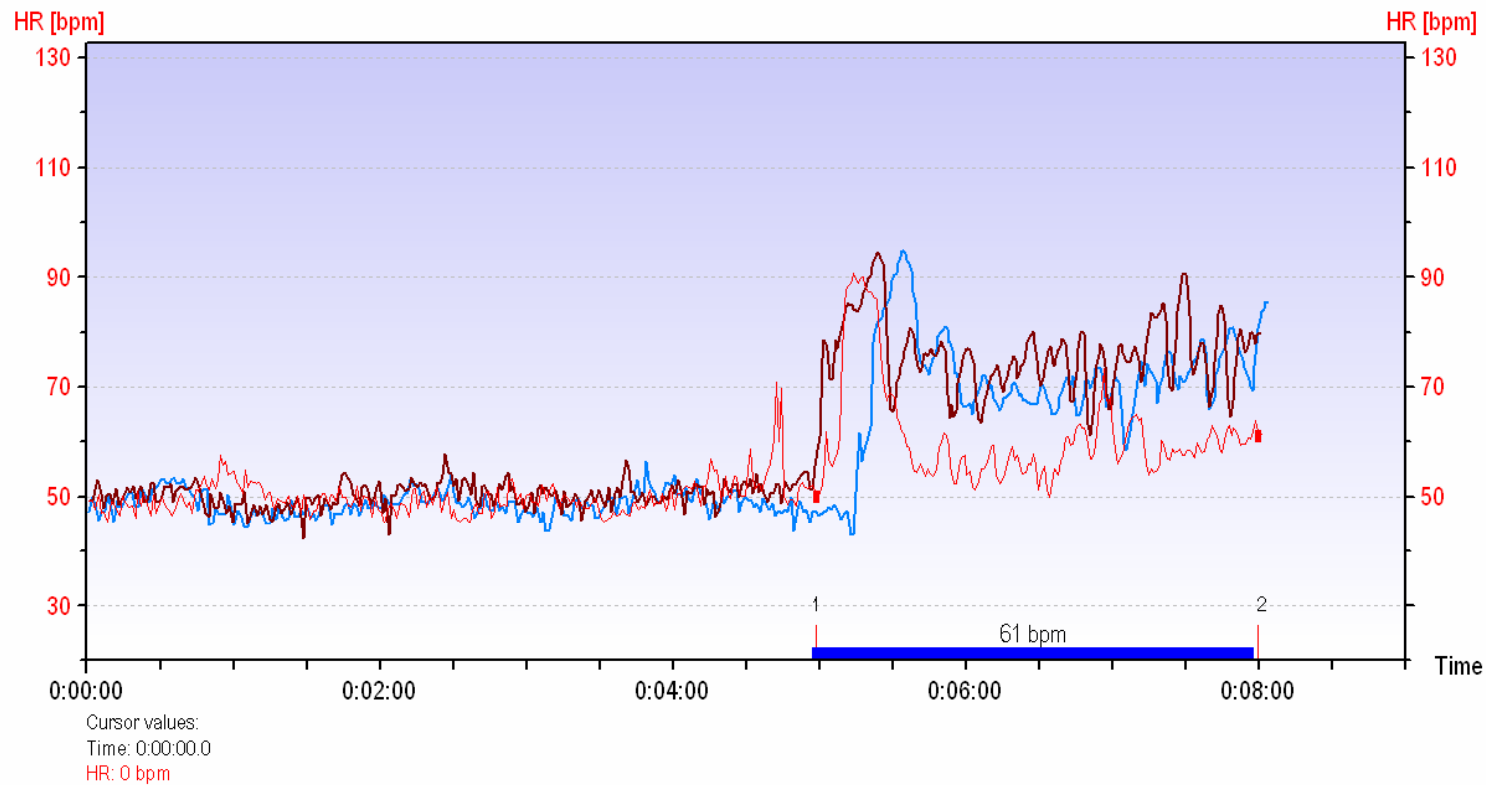


POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Ortostaattiset testit korkeanpaikan leirillä Etelä-Afrikassa 03/2003

- Ortostaattisen testin avulla seurataan elimistön palautumista
- 2½ viikon leiri, Dullstroom, SA
- 10 mittausta vakioituissa olosuhteissa
- Korkeus 2097m, tarpeellista seurata palautumista
- Testin tulos vs. oma tunne
- Kolme esimerkkitestistä

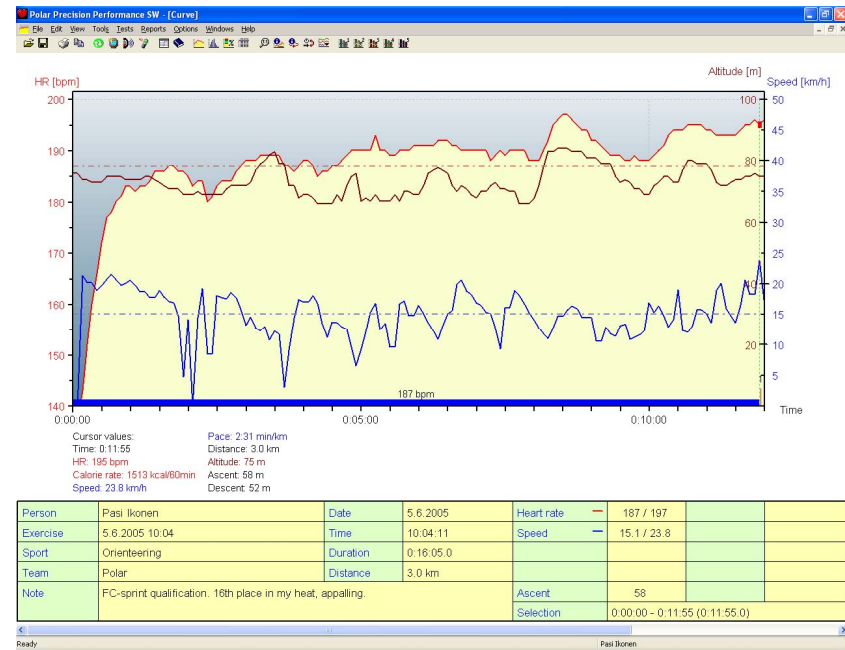




No	Exercise	Date	Cursor HR	Heart rate	Duration	Note
1.	03032301	23.3.2003	0	61 / 91	0:08:00.7	OK
2.	03040101	1.4.2003	0	72 / 95	0:08:03.5	Ihan OK. Hiukan jännitystä.
3.	03040401	4.4.2003	0	76 / 94	0:08:00.8	Vika orto, väsynyttä on.
4.						
5.						

Polar S625X ja Polar S1 matka- ja nopeussensori suunnistussuoritusten analysoinnissa

- Nopeusvaihtelu onnistuneessa suunnistussuorituksessa pientä – tasainen kova vauhti johtaa huippusuoritukseen
- Kuljettu matka – mitä vähemmän juokset, sitä nopeampi
- Esimerkit: virhe-esimerkki, nopeuskäyrät suunnistuksessa ja juoksussa



Nykytilanne ja tulevaisuus

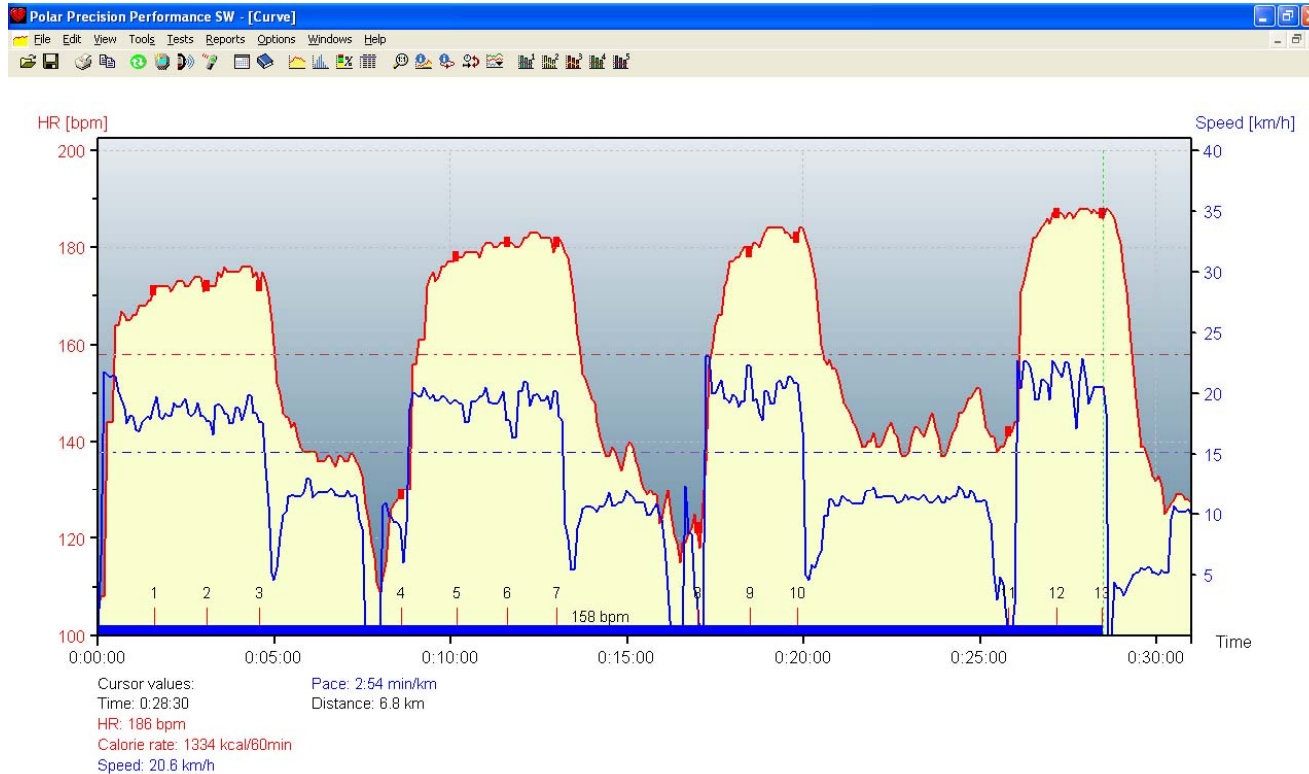
- Nikamansiirtymä todettu kesällä 2005, kausi jäi käytännössä väliin
- Määräharjoittelu vaikuttaa selkään negatiivisesti
- Harjoittelusta enemmän tehopainotteista, palautuminen tärkeää -> harjoittelun selkeä rytmitys ja suunnittelu
- Seuranta: OwnOptimizer
- Nopeustiedon tarkempi hyödynnys suunnistuksessa
- Palikat kasassa, ei muuta kuin menoksi!

KIITOS!



POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Käyriä juoksuharjoituksesta

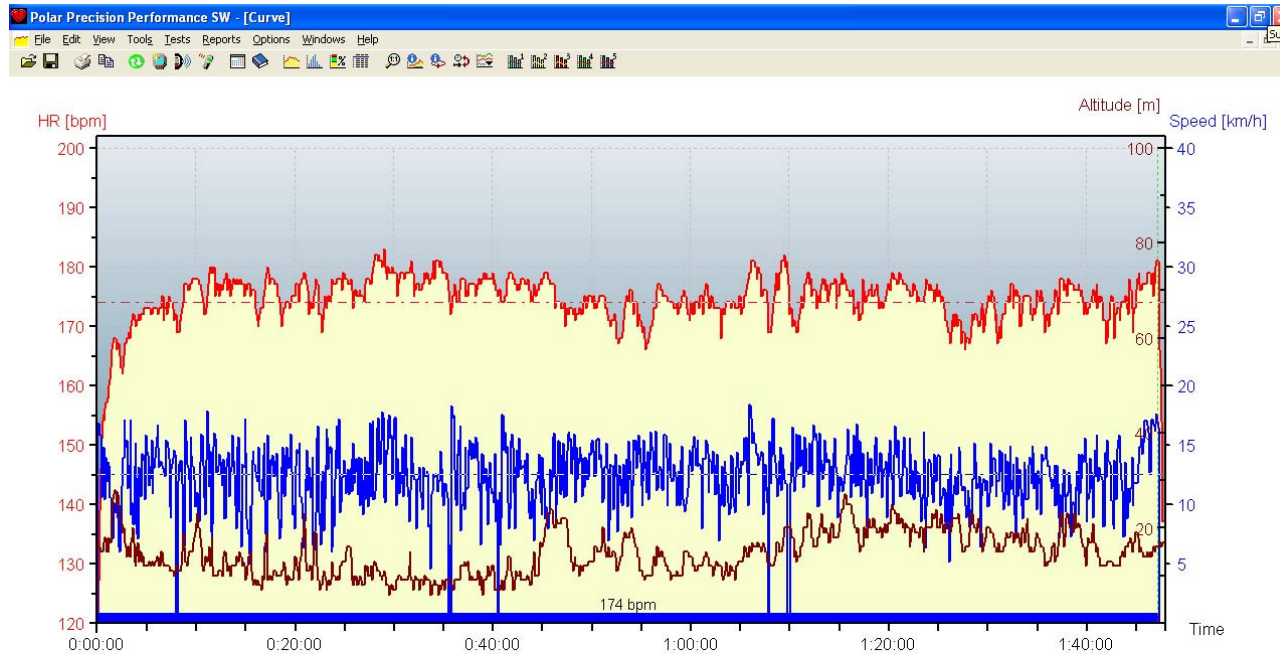


Person	Pasi Ikonen	Date	28.2.2005	Heart rate	158 / 188		
Exercise	28.2.2005 11:23	Time	11:23:42	Speed	15.1 / 23.0		
Sport	Running	Duration	0:42:10.0				
Team	Polar	Distance	6.8 km				
Note	2 x 1500m, (4.35 and 4.24) + 2 x 1000m (2.48 and 2.39). Measured from the map, still under-distances (15-20m)			Ascent			
				Selection	0:00:00 - 0:28:30 (0:28:30.0)		

Paluu

POLAR[®]
 LISTEN TO YOUR BODY

Käyriä pitkästä suunnistuskilpailusta



Cursor values: Pace: 3:31 min/km
 Time: 1:47:15 Distance: 22.1 km
 HR: 181 bpm Altitude: 16 m
 Calorie rate: 1244 kcal/60min Ascent: 262 m
 Speed: 17.0 km/h Descent: 248 m

Person	Pasi Ikonen	Date	26.2.2005	Heart rate	—	174 / 183	
Exercise	26.2.2005 11:54	Time	11:54:06	Speed	—	12.5 / 18.4	
Sport	Orienteering	Duration	1:49:00.0				
Team	Polar	Distance	22.1 km				
Note	World Record Race in Alicante. 150 controls (21,1km) in 1.47.24. Avg. running speed 4.50min/km, avg. orienteering speed 5.05min/km.			Ascent		262	
				Selection		0:00:00 - 1:47:25 (1:47:25.0)	

Paluu

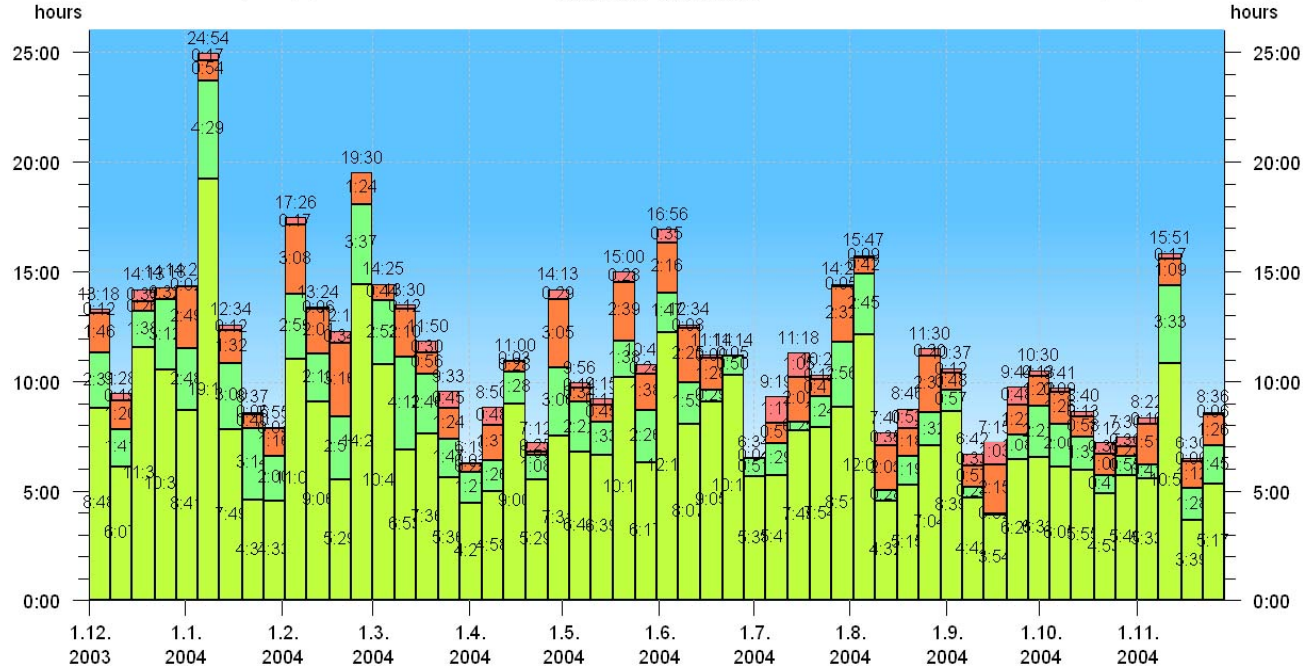
POLAR[®]
 LISTEN TO YOUR BODY







Harjoitusvuosi 2004

Pasi Ikonen, 1.12.2003 - 28.11.2004 (364 Days)

Time in HR Zones

All Sports, Bar Summarizing: Weeks



	Min	Average	Max	Total				
 Time in HR Zones	6:19	11:20	24:54	589:23	hours	 MAX	18:03	3%
						 VK	73:27	12%
						 PK2	100:34	17%
						 PK	397:10	67%
							0:06	0%

Paluu

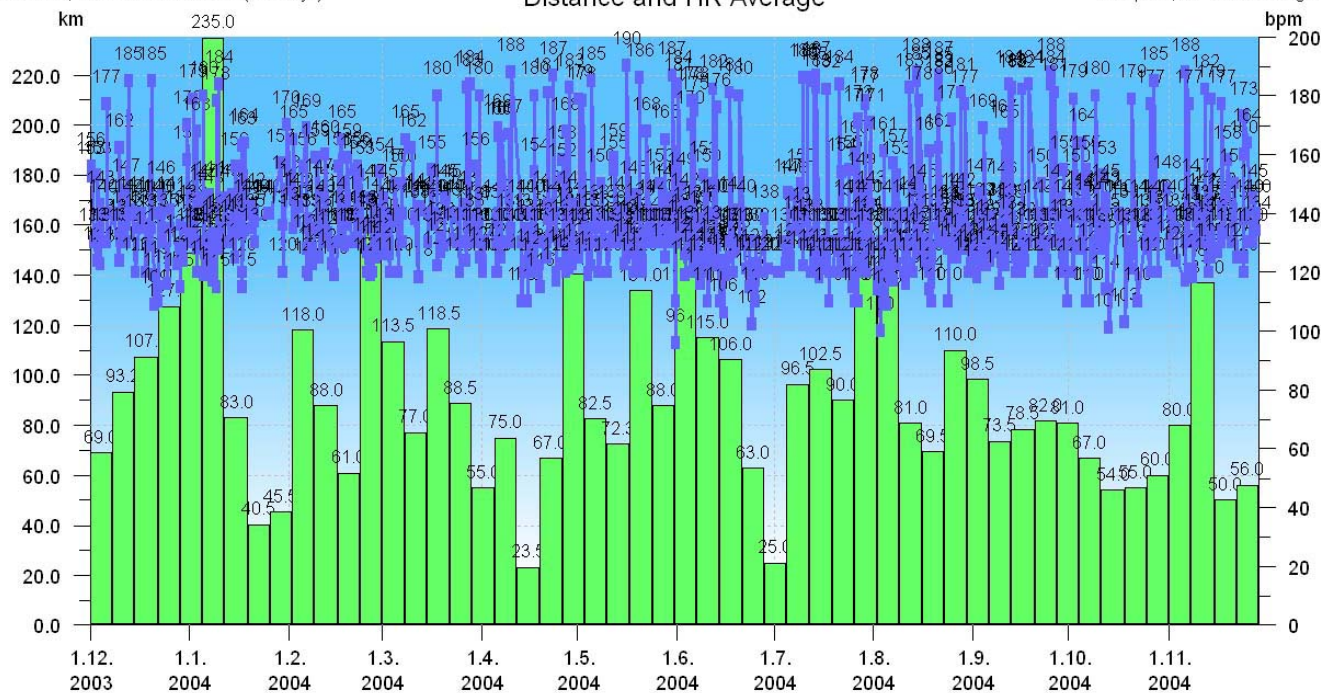
POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY



Kilometrit ja keskisyykkeet

Pasi Ikonen, 1.12.2003 - 28.11.2004 (364 Days)

Distance and HR Average

All Sports, Bar Summarizing: Weeks



	Min	Average	Max	Total	
 Distance	23.5	92.0	235.0	4786.2	km
 HR Average	96	137	190		bpm

Paluu

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY