

Sykevälivaihtelu

kuvaa autonomisen hermoston parasympaattista säätelyä



Suuri vaihteluväli

- Sykevälivaihtelu on suurta parasympaattisen hermoston ollessa aktiivinen.
- Hyvin palautuneena sykevälivaihtelu on suurta.

Sykevälivaihtelua lisäävät:

- Lepo
- Hyvä aerobinen kunto



→ Elintoiminnot rauhoittuvat, sydämen syke laskee.

Pieni vaihteluväli

- Sykevälivaihtelu on pientä, kun sympaattinen hermosto on aktiivinen.
- Kuormittuneena sykevälivaihtelu on vähäisempää.

Sykevälivaihtelua vähentävät:

- Stressi
- Fyysinen kuormitus



→ Elintoiminnot kiihtyvät, syke ja verenpaine nousevat.

Millä mitata?

- Laitteet, jotka tallentavat jokaisen sydämenlyönnin (sykemittari, älykello/ -sormus)
- Rintakehältä syevyöllä tehtävä mittaus on luotettavin



Muista nämä:

- **Luotettavuus** - Käytä samaa laitetta. Toista mittauksia usein.
- **Harjoitusjakson tavoite** - Välillä pitääkin väsyä.
- **Yksilöllisyys** - Vertaa tuloksia vain omiin tuloksiin.
- **Huomioi kokonaiskuva** - Älä tee pitkälle meneviä johtopäätöksiä pelkästään yhden mittauksen perusteella.