

Leposykkeen seuranta

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Viikon keskiarvo
Viikko 1 Leposyke aamulla								
<i>*Huomioita</i>								
Viikko 2 Leposyke aamulla								
<i>*Huomioita</i>								
Viikko 3 Leposyke aamulla								
<i>*Huomioita</i>								
Viikko 4 Leposyke aamulla								
<i>*Huomioita</i>								

Ohjeet leposykkeen seurantaan

Seurantalomakkeessa on merkattu omat sarakkeet jokaiselle viikonpäivälle sekä omat rivinsä useammalle viikolle. Viikonpäivien päätteeksi on omat sarakkeensa jokaisen viikon keskiarvon laskemiselle. Voit myös kirjata mallipohjaan huomioitasi esimerkiksi aktiivisuudesta, palautumisesta tai yöunen määrästä.

Mittaa **leposyke** seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- 1) **Mittaa leposyke aamulla, ennen vuoteesta nousemista.** Näin varmistat, ettei istumaan tai seisomaan nouseminen vaikuta sykkeeseesi. Lisäksi yön ja nukkumisen jälkeen mitattu syke kuvastaa parhaiten sykettäsi lepotilanteessa.
- 2) **Sykkeen mittaaminen manuaalisesti.** Voit mitata leposykkeen manuaalisesti sormillasi pulssia tunnustellen. Hyviä paikkoja pulssin tunnusteluun ovat ranne, jossa kannattaa kokeilla tunnustella peukalon puolelta. Lisäksi voit kokeilla tunnustella pulssiasi kyynärtaipeesta tai kaulalta, leukalinjan alapuolelta. Käytä tunnusteluun yhtä tai kahta sormea ja paina ihoa mittauspaikasta kevyesti niin, että tunnet pulssisi selkeästi. Laske sydämesi lyönnit minuutin aikana.
- 3) **Sykkeen mittaaminen mittauslaitteelle.** Voit mitata leposykettäsi myös mittalaitteella, jos sinulla on sellainen. Erilaisia mittalaitteita voivat olla sykemittari, urheilu- tai älykello, älysormus tai verenpainemittari. Huomioi, että mittalaitteen tulisi olla saatavilla ilman vuoteesta nousemista. Toteuta sykkeenmittaus mittalaitteen ohjeiden mukaisesti. Saamasi tulos on sydämesi lyöntien lukumäärä minuutissa.

Laske **viikon keskiarvo** seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- 1) **Laske viikon mittausten keskiarvo.** Laske viikon jokaisen päivän tulokset yhteen ja jaa se mittausten lukumäärällä. Näin saat kyseisen viikon keskiarvosi.

Huomioi, että sykkeenseurantaan pätee samoja asioita kuin muuhunkin mittaamiseen ja omaseurantaan:

- Sen tulisi palvella ja edistää toipumista sekä oman kehon tuntemusta. Sen ei tulisi aiheuttaa stressiä, huolta tai murhetta.
- Suhtaudu mittaamiseen joustavasti. Mittaamisen lisäksi on tärkeää seurata myös omaa vointia ja tuntemuksia.
- Muista myös, että syketaso on hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Sitä ei tulisikaan verrata muiden tuloksiin.