

KEHON KUULEMINEN ON TULOSTEN EDELLYTYS – KAIKISSA LAJEISSA

Tulosten saavuttaminen edellyttää suunnitelmallista harjoittelua sekä tasapainoa treenin ja palautumisen välillä, lajista riippumatta. Polar uutuus RCX5 mittaa, kuulee ja ohjaa harjoittelun suunnittelussa.

Polar Electron kehittämä Polar RCX5 -harjoitustietokone on suunniteltu monia lajeja rinnakkain harjoitteleville. Yhteen rannelaitteeseen voidaan liittää useita eri sensoreita lajista riippuen. Uudet ominaisuudet tukevat treenien suunnittelua ja analysointia.

Yksi urheilun haasteista on kehon päivittäinen kuuleminen ja oikean harjoittelutason löytäminen. Fyysinen ja henkinen rasitus, stressi, uni ja aiemmat harjoitukset vaikuttavat kehon suorituskykyyn. ZoneOptimizer-toiminto lopettaa arvailun mukauttamalla viisi sykealuetta senhetkisen kuntosi perusteella ennen jokaista harjoitusta.

Tavoitenopeuden harjoittelussa puolestaan auttaa Kilpailuvauhti-toiminto. Kun asetat tavoiteaikasi tietylle matkalle, voit seurata kisavauhtista treeniäsi kätevästi näytön animaatiosta ja pysyt koko ajan selvillä, oletko edellä ja vai jäljessä tavoiteajastasi.

Lajiprofiilit ja niiden saumaton vaihtaminen nopeasti kesken suorituksen palvelevat erityisesti triathlonisteja tai muita monilajiharjoittelijoita. Näytön asetukset ja tarvittavat sensorit voi asettaa kuhunkin lajiin sopiviksi.

– Uutuus sopii erityisen hyvin suomalaiselle kestävyysurheilijalle, joka harrastaa vuodenaikojen mukaan esimerkiksi hiihtoa, pyöräilyä ja juoksua, arvioi Polar Electro Oy:n tuotepäällikkö **Joona Laukka**.

Rasituksen seuranta tärkeää tasosta riippumatta

Niin aktiiviurheilijan kuin kuntoilijankin on kehittyäkseen pidettävä huolta harjoittelun ja levon oikeasta suhteesta. DataLink-tiedonsiirron avulla harjoittelun tarkastelu ja analysointi on mahdollista myös tietokoneella.

– Uudistunut polarpersonaltrainer.com on helppokäyttöinen suomenkielinen ratkaisu harjoittelun ohjelmointiin. Verkkopalvelu suunnittelee käyttäjän tavoitteiden pohjalta kestävyysharjoitusohjelman ja muokkaa sitä edistymisen mukaan. Ohjelma päivittyy rannelaitteeseen langattomasti ja neuvoo harjoittelussa. Harjoituksen jälkeen toteutunut treeni taas päivittyy aiemmin luotuun ohjelmaan, selvittää Laukka.

Vaikka ei käyttäisi ehdotettua harjoitusohjelmaa, palvelu on mahdollisuus seurata rasitustasoa. Harjoituskuormitus-toiminto visualisoi harjoitusten rasittavuuden ja arvioi, milloin palautuminen on riittävää seuraavaa harjoitusta varten.

Polar Electro Finlandin maajohtaja **Mika Hämäläinen** muistuttaa, että kyseessä ei

Lehdistötiedote 8.6.2011

ole tavanomainen nettipalvelu, vaan kehon kuunteluun perustuva asiantuntijoiden luoma ratkaisu.

– Kaikki analyysivälineemme perustuvat vuosikymmenten tutkimukseen ja yhteistyöhön kilpaurheilijoiden kanssa.

Lisätietoja:

Mika Hämäläinen
Maajohtaja
Polar Electro Finland Oy
p. 040 5222 666

Katso myös:

polarpersonaltrainer.com
[RCX5](#)

Polar

Vuonna 1977 perustettu Polar Electro kehitti ensimmäisen langattoman sykemittarin. Siitä lähtien Polar on ollut johtava sykemittareiden ja urheiluinstrumenttien valmistaja ihmisen fysiologian ja suorituskyvyn syvällisen ymmärryksen ansiosta. Läheinen yhteistyö urheiluinstituuttien ja alan muiden toimijoiden kanssa on tehnyt yrityksestä laajasti tunnetun edelläkävijän sykemittareiden sekä sykkeeseen perustuvien harjoitteluratkaisujen parissa.

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 Vantaalla.

Palkitut Polar-harjoitustietokoneet ovat markkinoiden suosituimpia ympäri maailmaa. Nähdäksesi kuinka tuotteemme ja palvelumme voivat auttaa sinua saavuttamaan harjoitustavoitteesi ja kuinka voit tehdä omasta kuntoilustasi menestystarinan, lue lisää www.polar.fi/fi