

Witajcie

Dziś mam dla Was zadanie sprawnościowe.

Poznajcie kilka faktów na temat, dlaczego warto mierzyć tętno i jak to robić.

Mierzenie tętna jest istotne szczególnie podczas aktywności fizycznej, bo dzięki temu możemy dowiedzieć się, jak pracuje nasze serce i jaka jest odpowiedź organizmu na wykonywane ćwiczenia.

Jak obliczyć swoje tętno?

Najprostszym sposobem na zmierzenie tętna jest przyłożenie dwóch palców do tętnicy szyjnej lub do nadgarstka. Z zegarkiem w rękę mierzymy liczbę uderzeń serca w ciągu 30 sekund. Następnie otrzymany wynik mnożymy razy dwa, aby otrzymać liczbę uderzeń na minutę. Kiedy wykonujemy ćwiczenia fizyczne to możemy mierzyć puls przez 10 sekund, a następnie pomnożyć wynik sześć razy. Krótki filmik na ten temat:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8cd9ShYK5k>

Puls dorosłego człowieka to zakres od 60 do 100 uderzeń na minutę.

Dzieci mają szybszy puls, do 14 lat – 60-140 uderzeń na minutę.

Osoby, które regularnie uprawiają sport mają niższe tętno spoczynkowe od osób, których aktywność fizyczna jest na niskim poziomie.

Tętnem spoczynkowym określamy tętno, które mierzymy po 5-10 minutowym odpoczynku, najlepiej jest jednak sprawdzać je zaraz po wstaniu.

Natomiast **tętno maksymalne** to najwyższa liczba uderzeń, z jaką jest w stanie bić Twoje serce w ciągu minuty – czyli **HRmax**. Jego poziom zależy od sprawności wielu układów, nerwowego, sercowego, hormonalnego.

Uproszczony wzór na jego obliczenie to $HR_{max} (\text{tętno maksymalne}) = 220 - \text{wiek}$.

Test Ruffiera – czyli mierzymy jaka masz wydolność

Pamiętajcie, że tętno musi być liczone na 1 min, czyli jeśli mierzysz 15 sek pomnóż przez 4!!

1. Przez 5 min odpoczywamy najlepiej w pozycji leżącej i spokojnie oddychamy, po tym czasie dokonaj pomiaru tętna spoczynkowego (P1)
2. Wykonaj 30 głębokich przysiadów i zmierz tętno, to będzie wynik (P2)
3. Po upływie minuty zmierz jeszcze raz tętno P3

Przykładowy filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=YmRxpt5Jouo>

Następnie oblicz

$((P1+P2+P3) - 200) : 10 =$ wskaźnik Ruffiera

Ocena wydolności

0 – bardzo dobra

1-5 dobra

6-10 średnia

powyżej 10 słaba

Pochwalcie się wynikami))

Pozdrawiam

Anita Wygona-Wątor