

ŚWIETLICA ON-LINA

ZAJĘCIA SPORTOWE

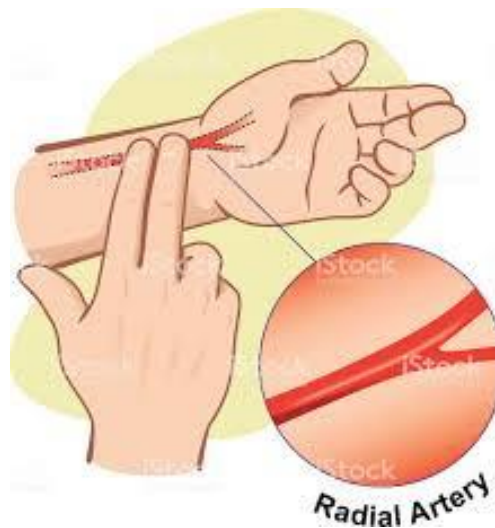
Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku

Co to jest tętno?

Tętno to pulsujący ruch ścian tętnic, powstający na skutek wyrzutu krwi w trakcie skurczu komór serca.

Waszym dzisiejszym zadaniem jest nauka pomiaru tętna nie wykorzystując do tego pulsometrów lecz jedynie zegarek. Pomiaru tętna dokonujemy na tętnicy promieniowej przykładając trzy palce na wewnętrznej stronie nadgarstka poniżej kciuka.

Pomiaru tętna możesz również dokonać na tętnicy szyjnej, przykładając palce na szyję.



Gdy poczujesz pulsowanie licz uderzenia przez 15 sekund a następnie pomnóż wynik przez 4.

Wykonujemy pomiar tętna w spoczynku, czyli w sytuacji pełnego wypoczynku najlepiej w pozycji siedzącej oraz po wysiłku. Dlatego musicie

wykonać 30 przysiadów najlepiej w czasie 1 minuty, a następnie dokonać pomiarów bezpośrednio po wysiłku, następnie po 1,2 i 3 minucie po wysiłku.

Poproś rodziców lub rodzeństwo o pomoc w odliczeniu czasu potrzebnego do ustalenia tętna. Uzupełnij tabelkę – osoby ambitne proszę o przesłanie uzupełnionej tabelki na adres mailowy: kkasia8@o2.pl

Tabela tętna	
tętno spoczynkowe	
tętno po przysiadach	
tętno po 1 min.	
tętno po 2 min.	
tętno po 3. min	