19.05.2020, wtorek.

Temat: Co to jest tętno i jak je mierzyć?

Dzień dobry.

Dzisiaj na lekcji wychowania fizycznego nauczysz się mierzyć swoje tętno (puls).

Na początek kilka zdań na temat tętna.

Tętno (puls) należy do podstawowych, łatwo mierzalnych parametrów życiowych. Dostarcza wielu ważnych informacji o stanie zdrowia organizmu, pracy serca, a nawet o samopoczuciu.

Puls (inaczej tętno) to potoczna nazwa dla częstotliwości uderzeń serca w ciągu jednej minuty. To falisty ruch naczyń krwionośnych, który zależy od skurczów serca i sprężystości tętnic.

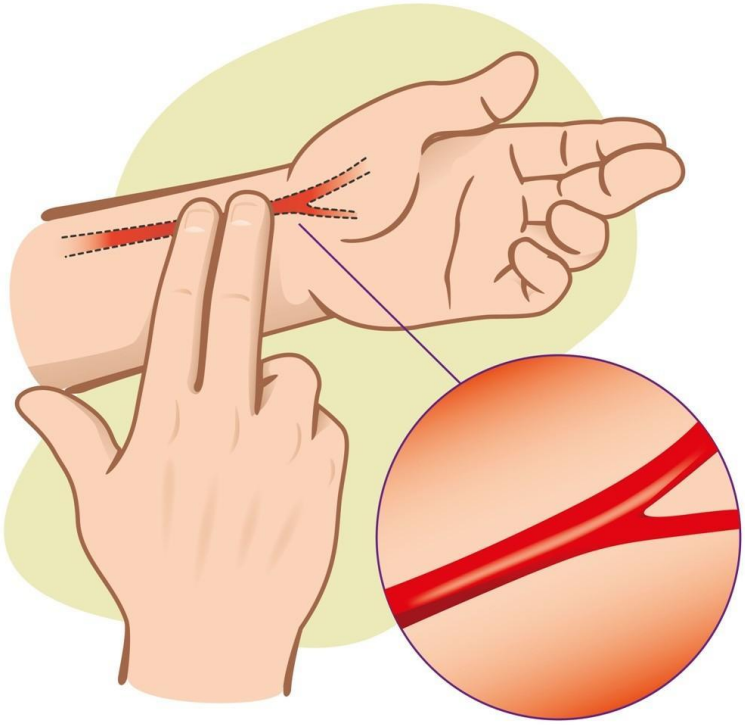
Wysokość tętna zależna jest przede wszystkim od wieku i wynosi w przybliżeniu u dzieci 70-100/min (70-100 uderzeń serca na jedną minutę), u młodzieży 85/min, dorosłych 70 – 90/min, u ludzi starszych 60 – 80/min. Podane wartości dotyczą tętna spoczynkowego czyli mierzonego po odpoczynku nie krótszym niż 10 minut. Najbardziej wiarygodny wynik tętna spoczynkowego otrzymasz zaraz po przebudzeniu. Wysokość tętna spoczynkowego może się zmienić, pod wpływem wytrenowania. Dlatego też tętno spoczynkowe ma duże znaczenie dla sportowców, a im jest niższe, tym lepiej, ponieważ pozwala to na zachowanie większej energii przez dłuższy czas. U wytrenowanych, profesjonalnych sportowców, wysokość tętna spoczynkowego może wynieść tylko ok 30 uderzeń na minutę (np. u kolarzy, maratończyków).

Jeżeli wykonujemy jakąś aktywność ruchową (biegamy, skaczemy, wchodzimy po schodach, sprzątamy itd.) nasze tętno rośnie. **Im jesteśmy poddawani większemu wysiłkowi, tym nasze tętno coraz bardziej rośnie**. Zwiększając wysiłek, jednocześnie zwiększamy także tętno i pracę serca, które coraz szybciej pompuje krew.

Gdzie badamy puls?

W naszym organizmie możemy wyróżnić kilkanaście miejsc, gdzie tętnice są dosyć łatwo wyczuwalne i często wykorzystywane w celu badania tętna.

Ty zmierzysz swoje tętno spoczynkowe i po wysiłku na kończynie górnej (tętnica promieniowa) kilka centymetrów powyżej nadgarstka, po jego zewnętrznej stronie (patrz rysunek).



1. Przygotuj stoper lub zegarek z sekundnikiem.
2. Odpręż się i zrelaksuj.
3. Zobacz załączony film i dokonaj pomiaru swojego tętna spoczynkowego: https://bit.ly/35Zcpf5
4. Jeżeli Twój wynik wynosi od 70 do 100 uderzeń to masz prawidłowe tętno spoczynkowe.
5. Wykonaj teraz 10 przysiadów, 20 pajacyków i skip A w miejscu przez 15 sekund.
6. Po tych 3 ćwiczeniach dokonaj pomiaru tętna wysiłkowego. Na pewno będziesz musiał/ła liczyć znacznie szybciej. Twoje tętno powinno wzrosnąć po wysiłku.
7. Dokonaj ponownych pomiarów po 5 i 10 minutach. Czy Twoje tętno maleje, wynosi tyle ile przed wysiłkiem?

Na następnych lekcjach wychowania fizycznego będziesz mierzyć swoje tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Wyniki zapiszesz w nowej Karcie Aktywności numer 4, którą otrzymasz wraz z instrukcją na kolejnej lekcji.

Powodzenia.