

Witajcie dzisiaj przypomnimy sobie jak mierzyliśmy tętno, czyli ilość bicia serca w ciągu minuty (**PULS**).

1. Na początek zmierzmy sobie puls (przed ćwiczeniami).
Zapisać sobie ile wynosi wasze tętno przed ćwiczeniami.
2. Wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe (zestaw poniżej)
3. Mierzmy tętno po wysiłku (po ćwiczeniach)

Czy wiecie, że możecie zmierzyć tętno waszym rodzicom.
Na dole znajdziecie zdjęcia jak to wykonać prawidłowo.

Uwaga przypominam:

Liczcie ilość uderzeń serca w ciągu jednej minuty.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe rozgrzewka

krążenia głową

15-20 powtórzeń

krążenia ramion

przód i tył / 15-20 powtórzeń

skłony tułowia

do prawej i lewej nogi/ 15 powtórzeń

krążenie bioder

w prawo i lewo/ 10 powtórzeń

wymachy nóg

prawa i lewa noga/ 10 powtórzeń

krążenie stopą

prawa i lewa stopa/ 10 powtórzeń

pajacyki

15 powtórzeń

bieg w miejscu

2x20 sekund

1) pompki (2 razy po 10 lub 3 razy po 4)

2) przysiady (2 razy po 10)

3) wykroki (2 razy po 10)

(Stań prosto, stopy na szerokość bioder, jedną nogą zrób krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem obu nóg, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie robiąc tym razem krok w przód drugą nogą. Dla osób początkujących zalecamy, aby krok w przód nie był zbyt długi.

Podwyższony puls w większości przypadków jest zjawiskiem zupełnie normalnym. Tętno rośnie podczas wysiłku fizycznego, czy w sytuacjach stresowych. Bywa jednak, że puls jest wysoki bez wyraźniej przyczyny, co może świadczyć o stanie chorobowym. Jak prawidłowo mierzyć puls?

Pamiętacie jak po wysiłku czasami mierzyliśmy tętno dziś przypomnimy sobie jak to zrobić prawidłowo.

Jak ktoś nie pamięta jak wyglądał pomiar to macie film

[http://scholaris.pl/zasob/109590?eid\[\]=PODST&sid\[\]=WYCHF3&bid=0&iid=0&api=](http://scholaris.pl/zasob/109590?eid[]=PODST&sid[]=WYCHF3&bid=0&iid=0&api=)

Prawidłowy pomiar tętna na nadgarstku



Prawidłowy pomiar tętna na tętnicy szyjnej



Nieprawidłowy pomiar na nadgarstku kciukiem



Mam nadzieję, że udało się Wam zmierzyć tętno przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach.

Strefa intensywności wysiłku	Wiek (lat)	Częstość tętna w ciągu minuty, HR	
		dziewczęta	chłopcy
Niska	12-15	poniżej 138	poniżej 132
	16-19	poniżej 132	poniżej 126
	20	poniżej 126	poniżej 120
Umiarkowana	12-15	138-150	132-144
	16-19	132-144	126-138
	20	126-138	120-132
Duża	12-15	156-180	150-174
	16-19	150-174	144-168
	20	144-168	138-156
Submaksymalna	12-15	186-204	180-198
	16-19	180-198	174-192
	20	168-186	156-174
Maksymalna	12-15	powyżej 210	powyżej 204
	16-19	powyżej 204	powyżej 198
	20	powyżej 192	powyżej 180