

## **T: Jak sprawdzić poziom swojej kondycji fizycznej – nauka pomiaru pulsu**

Wykonując dowolne ćwiczenie ruchowe z pewną intensywnością, musimy liczyć się z pojawieniem się zmęczenia. Czy nasz organizm jest na tyle wytrenowany, że wykonany wysiłek jest dla nas czynnością zwyczajną i stanowi poważne obciążenie.

Najlepiej sprawdzić to dokonując kilku pomiarów naszego tętna, a jak to się robi ...

Jest to ilość skurczów serca na minutę. Powinno być ich ok. 70 (od 60 do 80). Jest wolniejszy, gdy odpoczywasz, śpisz, rośnie podczas wysiłku fizycznego czy stresu, bo serce wtedy intensywniej pracuje.

### **Jak zmierzyć tętno bez użycia przyborów typu pulsometr/ciśnieniomierz?**

Możemy sami sprawdzić, czy nasz puls jest w normie. Połóż palec wskazujący i środkowy na wewnętrznej stronie ręki, nad nadgarstkiem. Przebiega tam tuż pod skórą tętnica promieniowa. Uciśnij to miejsce. Spójrz na zegarek i licz puls przez 15 sekund. Gdy pomnożysz tę liczbę przez cztery, otrzymasz wartość tętna.



Puls możesz także zmierzyć na tętnicy szyjnej (poszukaj miejsca w bok od krtani, w którym poczujesz pulsującą krew). Łatwiej na niej wyczuć tętno.



Teraz dla sprawdzenia naszego stanu zdrowia proszę o przeprowadzenie prostego testu wysiłkowego.

1. Wykonaj pomiar swojego tętna stojąc w swobodnej pozycji (zapisz pomiar).
2. Zrób krótką rozgrzewkę, szczególnie zwracając uwagę na rozgrzanie mięśni nóg i pleców.
3. Ustaw dwa taborety (krzesła, pufy) w odległości 4 m. Ustaw się pośrodku nich, a następnie jak najszybciej dotknij naprzemiennie taboret 1 i taboret 2 **dziesięciokrotnie**, w jak najkrótszym czasie.



4. Zmierz ponownie tętno – zapisz pomiar
5. Odczekaj 1 minutę stojąc swobodnie i regulując oddech, bez zbędnych ruchów czy ćwiczeń.
6. Po tym czasie zmierz po raz ostatni swoje tętno.

Jeśli tętno wróciło do poziomu tego sprzed wysiłku to super – Twój organizm jest dobrze wytrenowany.

Jeśli tak się nie stało to należy pomyśleć o regularnym treningu 3 x 30 x 130 (to znaczy 3 razy w tygodniu, po 30 minut, przy tętnie 130 uderzeń na min).

*Zaprosz do wykonania tego zadania członków swojej rodziny.*