

## **Temat: Mierzenie tętna – tętno spoczynkowe i powysiłkowe.**

Witajcie!

**Nauka mierzenia tętna oraz rozróżnianie tętna spoczynkowego od tętna mierzonego po wysiłku fizycznym.**

**Tętno, albo inaczej puls** to jeden z podstawowych i najbardziej miarodajnych sposobów na zbadanie naszych parametrów życiowych. Dzięki badaniom pulsu jesteśmy w stanie określić wiele aspektów pracy organizmu, jak stan naszego serca czy aktualne samopoczucie. Zbyt niskie lub zbyt wysokie tętno informuje, że mogły pojawić się problemy choćby z układem krążenia albo innymi czynnikami mogącymi zagrażać naszemu życiu. Za prędkość pulsu odpowiada serce, które jest głównym narządem tłoczącym krew do żył i tętnic.

Tętno spoczynkowe to inaczej ilość uderzeń serca na minutę, w okresie spoczynku, w stanie normalnym bez wysiłku fizycznego i emocjonalnego.

Wysokość tętna zależna jest przede wszystkim od wieku. W ten sposób łatwo można wywnioskować, jakie są prawidłowe normy u różnych grup. Tak więc u płodów wynosi ono 110-150/min, u niemowląt 130/min, u dzieci 100/min, u młodzieży 85/min, dorosłych 70 – 90/min, u ludzi starszych 60 – 80/min. Każda z tych norm odpowiada przede wszystkim standardowemu tętnu spoczynkowemu dla każdego człowieka.

Bez znajomości swojego tętna maksymalnego i spoczynkowego trudno o szybkie postępy w treningach, podobnie jak trudno o skuteczne odchudzanie. Dlaczego? Bo po pierwsze, tętno pokazuje, jak organizm reaguje na wysiłek, co pozwala w łatwy sposób śledzić zachodzące w nim zmiany wywołane treningami; po drugie, z tętnem ściśle wiąże się zakres pracy, jaką są w stanie wykonać nasze mięśnie podczas wysiłku.

### **Jak zmierzyć sobie puls?**

Położ 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.