

Temat: Tętno spoczynkowe i powysiłkowe.

Witajcie w dniu dzisiejszym chciałabym byście przypomnieli sobie co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe oraz sposób pomiaru. Później wykonamy kilka pomiarów tętna powysiłkowego w praktyce.

Tętno(puls) jest to spowodowane przez skurcz serca wyczuwalne uderzenie o ścianę naczynia fali krwi, która przepłynęła przez układ tętniczy.

Tętno wyczuwa się tam, gdzie tętnice przebiegają powierzchownie i gdzie można docisnąć je do twardych struktur tkankowych.

Tętno badamy:

- metodą palpacyjną (przykładamy palce np. wskazujący i duży do miejsca, gdzie znajduje się tętnica, ważne nie przykładamy kciuka)
- za pomocą stetoskopu osłuchując czynność serca,
- metodą elektroniczną, po podłączeniu do aparatury monitorującej.

Miejsca badania tętna:

- tętnica promieniowa (najczęściej, wewnętrzna część przedramienia powyżej nadgarstka.)
- tętnica szyjna, udowa, ramienna, nad koniuszkiem serca (w stanach nagłych), - tętnica grzbietowa stopy, podkolanowa, piszczelowa tylna (w zaburzeniach krążenia obwodowego).

Częstotliwość uderzeń na minutę uzależniona jest głównie od wieku badanego. Dla nas normą jest 90 uderzeń na minutę.

Prawidłowe tętno charakteryzuje się tym, że siła

i miarowość, czyli wszystkie uderzenia mają jednakową siłę, a przerwy między nimi są równe.

Napięcie prawidłowe jest wtedy, gdy puls w naczyniu tętniczym jest dobrze wyczuwalny, przy czym tętnica jest elastyczna.

Szybkość tętna mierzy się najczęściej przez 15 sekund a następnie uzyskany wynik mnoży przez 4.

Bezpieczne tętno podczas wysiłku

Podczas ćwiczeń puls wprawdzie rośnie, ale wytrenowany organizm ma lepszą wydolność całego układu krążenia. By jednak wysiłek był bezpieczny, trzeba przestrzegać pewnych zasad:

- nie powinno się przekraczać wartości maksymalnego tętna wysiłkowego.
- Jak obliczyć tętno maksymalne?  
Odejmując swój wiek od 220 (np. dla osoby dwunastoletniej maksymalne tętno wynosi 200)
- pamiętaj, że **najlepsze dla serca są ćwiczenia** przy pulsie wynoszącym 50–70% tętna maksymalnego. Zatem optymalne tętno podczas wysiłku dla nas to 100–140 uderzeń na minutę.

Natomiast tętno spoczynkowe (HRmin) określa najniższą możliwą częstość skurczów serca i mierzy się je rano, zaraz po przebudzeniu.

Dzisiejsze zadanie

1. Zmierz tętno spoczynkowe (nie będzie to ranne tętno spoczynkowe - najniższe, ale usiądź wyrównaj oddech i wykonaj pomiar)

2. Przebiegnij odcinek 200m i zmierz tętno

3. Ponownie przebiegnij odcinek 200m i zmierz tętno.

4. Jeszcze raz przebiegnij odcinek 200m i zmierz tętno.

Odpuść między biegami 5min.

Odcinek 200m może składać się z mniejszych odcinków (położonych np.: w ogrodzie, w lesie, parku itp.) nie liczy się czas, lecz wartości tętna.

Zapisz cztery wyniki, przydadzą się na następnej lekcji.

Pozdrawiam AW