

Lekcja w-f

Temat : Mierzmy swoje tętno spoczynkowe i wysiłkowe

Dzisiaj sprawdzimy swoje tętno spoczynkowe i wysiłkowe. Przygotuj sobie stoper..... Usiądź wygodnie zrelaksuj się.ⁱ Następnie palcem wskazującym i środkowym poszukaj tętnicy szyjnej – po prawej lub po lewej stronie szyi, mniej więcej na środku przytrzymaj te palce aż poczujesz pulsowanie. Włącz stoper i licz pulsowanie w ciągu 20 sekund. Otrzymany wynik pomnóż x 3 (minuta ma 60 sek. a mierzyłeś tętno przez 20 sek.)Otrzymana liczba to TWOJE TĘTNO SPOCZYNKOWE – zapisz je

Teraz wstań, otwórz szeroko okno i w miarę szybkim tempie zrób 20 przysiadów.

Usiądź wygodnie i ponownie licz w ciągu 20 sekund pulsowanie na tętnicy szyjnej. Wynik pomnóż x3 uzyskana liczba to TWOJE TETNO WYSIŁKOWE – zapisz je.

Teraz proszę o wypełnienie ankiety i przesłanie mi jej zwrotnej.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sGj8bhUgGU6ccT7vm0tXx2nrKTObRSRBtuPOoywpH1hUOThQNUtUOVZNSDkwVkiOOTQwTkxWV1pMSy4u>

Czekam na Wasze wyniki. Interpretacja ich na następnej zdalnej lekcji

pozdrawiam Witold Piotrowski