Dzień dobry☺

Dziś na lekcji dowiecie się co to jest tętno oraz jak w prosty sposób możemy go zmierzyć. Zapraszam do odsłuchania nagrania.

https://ewf.h1.pl/student/?token=YHtqjvNZQcruHpp36HCcZAvJJ4zKK9DZ0CxVuJ2ILv6alFZ6ic

Już wiesz, że tętno, albo inaczej puls, to inaczej falisty ruch naczyń tętniczych, który uzależniony jest od szybkości skurczów serca. Innymi słowy to ilość uderzeń serca na minutę. Wysokość pulsu będzie zależała od takich czynników jak wiek, stan zdrowia czy aktywność fizyczna. Zapamiętaj to.

Niech każdy z was zmierzy sobie tętno w spoczynku, a następnie wykona 10 przysiadów i dokona następnego pomiaru. W ten sposób sprawdzicie o ile zwiększyło wam się tętno po wysiłku fizycznym. Jeżeli od liczby 220 odejmiecie wasz wiek, będziecie wiedzieli, jakie jest wasze tętno maksymalne (po przekroczeniu wysokości maksymalnego tętna wysiłkowego pojawia się stan zagrożenia dla zdrowia i życia). Tym sposobem będziecie wiedzieli ile jeszcze wam brakuje by uzyskać tętno maksymalne.

Powodzenia:)