

SRČNI UTRIP

Srčni utrip ali pulz je število udarcev srca na minuto. Načeloma velja, da je normalen utrip za odraslega med 60 in 90 udarci srca na minuto, pri otrocih od 6. do 15. leta znaša v mirovanju med 70 in 100 udarci na minuto, nekateri športniki z zelo natreniranim srcem pa imajo lahko pulz v mirovanju tudi samo 40.

Za maksimalen srčni utrip, bi lahko uporabili formulo (220 – starost). Seveda je le približen izračun.

Med posameznimi aktivnostmi si seveda vzemite čas za počitek in pijačo.

Tema tedna dne je **SRČNI UTRIP**. Za ta izraz ste zagotovo že kdaj slišali med urami športa.

Spremljali boste spremembo vašega srčnega utripa v:



- **mirovanju** (napotki za merjenje v mirovanju so spodaj pod naslovom : **Kako merimo pulz v mirovanju**), samo meritev za pulz v mirovanju ponoviti 3x (tri dni zapored – vpišete povprečje), ostale meritve pa 1x.
- **med fizičnim naporom** (med vadbo, ki smo vam jo pripravila spodaj);
 1. po ogrevanju
 2. po dejavnosti št. 1,
 3. po dejavnosti št. 2,
 4. po dejavnosti št. 3
 5. po dejavnosti št. 4
- **med računalniško, ali družabno igro (katerikoli dan),**
- **zvečer pred spanjem.**

Dejavnost	Število utripov
Število srčnih utripov v mirovanju	
Število srčnih utripov po 5 minutnem ogrevanju: naredi 10 gimnastičnih vaj	
Število srčnih utripov po 1. dejavnosti (3 minutni lahkoten tek)	
Število srčnih utripov po 2. dejavnosti (izvedi 5 vaj atletske abecede, vsako vajo izvajaš na razdalji okrog 30 m)	
Število srčnih utripov po 3. dejavnosti (igraj se z žogo 5 min, lahko je košarkaška, nogometna, oziroma tista, ki jo imaš doma)	
Število srčnih utripov po 4. dejavnosti (1-2 min tek v klanec do maksimalne zadihanosti)	
Število srčnih ob računalniški ali družabni igri	
Število srčnih pred spanjem	

Najprej si nariši tabelo (glej zgoraj). Potem pa se loti vadbe. Po vsaki dejavnosti izmeri svoj srčni utrip in podatke vneseš v tabelo. **Zelo pomembno je, da utrip izmeriš takoj po nalogi.**

Če imaš merilec srčnega utripa (pametno uro), ti tega ni potrebno meriti ročno, ampak po vsaki aktivnosti samo prepíšeš vrednost tvojega srčnega utripa, ki ga prikazuje ura.

Vse meritve šteješ 15 sekund in pomnožiš s 4, tako dobiš št. udarcev na minuto.



- Za merjenje srčnega utripa v mirovanju smo že malo pozni. To meritev opravi katerikoli dan **zjutraj (preden vstaneš iz postelje)**. Srčni utrip izmeri na roki.

Štej **15 sekund** in številko **pomnoži s 4**. Rezultat ti pove, koliko udarcev na minuto imaš v mirovanju.

Kdaj naj bi si merili srčni utrip v mirovanju?

Najbolje takoj zjutraj, ko se zbudimo še predno vstanemo iz postelje. Če se nismo dobro naspali, meritev ne bo merodajna.

Dnevno meritev izvedite 3x zaporedoma, vmes pa ostanite čim bolj sproščeni (kot bi še vedno spali, le da ste budni). Povprečje treh dnevnih zaporednih meritev si zapišite, kot vaš dnevni srčni utrip v mirovanju.

Nato si izračunajte vaš povprečni srčni utrip v mirovanju od vseh zapisanih dnevnih povprečij srčnega utripa v mirovanju..

Pomembno je, da si srčni utrip v mirovanju merimo ob približno istem času in položaju.

Primer preproste razpredelnice za začetno določanje srčnega utripa v mirovanju:

dan	Št. utripov
1. dan	
2. dan	
3. dan	
Povprečje	

➤ **Vesela bova, če boste pridobljene rezultate v tabeli poslali na najin mail .**

➤ tine.scuka@osagpostojna.si

➤ valentina.rebec@osagpostojna.si

Do naslednjič

Lep pozdrav

