

Dziewczęta

Tętno co oznacza i jak obliczyć.

Swoje tętno maksymalne (HRmax) i spoczynkowe (HRmin) powinien znać każdy sportowiec chcący osiągać coraz lepsze wyniki w swojej dyscyplinie. Wartości tętna mają też ogromne znaczenie w treningu ponieważ decydują o skutecznym spalaniu tłuszczu., jeśli nie znamy swojego HRmax, możemy przez długi czas w ogóle nie widzieć efektów swojej ciężkiej pracy

Tętno maksymalne i spoczynkowe – czym są i co je różni?

Tętno, inaczej puls, to według definicji medycznej falowy ruch tętnic zależny od skurczów serca i od elastyczności naczyń tętniczych.

Najwyższa wartość tętna, jaką można u siebie zaobserwować podczas najbardziej intensywnego wysiłku, to właśnie tętno maksymalne (HRmax). Tętno spoczynkowe (HRmin) określa najniższą możliwą częstość skurczów serca i mierzy się je rano, zaraz po przebudzeniu.

Jak obliczyć swoje tętno maksym

Tętno można badać na wszystkich tętnicach przebiegających blisko pod skórą, np. promieniowej – w okolicy nadgarstka, po jego wewnętrznej stronie w przedłużeniu kciuka; szyjnej – poniżej kąta żuchwy; skroniowej – tuż przed uchem; grzbietowej stopy. Tętno można mierzyć pulsometrem lub palcami.

Badanie tętna: Trzy palce środkowe (nie mierzymy tętna kciukiem) układamy na skórę w miejscu, gdzie przebiega jedna z wymienionych tętnic. Lekko uciskamy ułożone palce. Po wyczuciu uderzeń, liczymy je przez 1 minutę (używamy sekundnika). Zwracamy uwagę na napięcie tętna i jego rytm.

Szybciej można zmierzyć tętno : licząc uderzenia w ciągu 15 sek. następnie pomnożyć razy 4 wynik daje nam ilość uderzeń w ciągu 1 min.

Tętno prawidłowe : Noworodek 130-140 ud/minutę, Dziecko ok.2lat 110-120 ud/minutę, Dziecko ok. 7 lat 80-90 ud/minutę, Człowiek dorosły 65-75 ud/minutę, Człowiek starszy ok. 60 ud/minutę.

Dziewczęta

Poproszę wykonać próbę i zapisać pomiar tętna.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń zmierz tętno i zapisz.

Następnie wykonaj ćwiczenia zmierz tętno i zapisz.

Tętno przed wykonaniem ćwiczeń (zapisać):

1. Bieg w miejscu 60 sekund
2. 20 pajacyków
3. 15 skręto skłonów
4. 25 brzusków

Tętno po wykonaniu ćwiczeń (zapisać):

Proszę o wykonywanie tych ćwiczeń 2 razy w tygodniu i zapisywanie w tabelce.

Następnie poproszę o zachowanie tabelki i czekanie na dalsze instrukcje.

| Data | Tętno przed wykonaniem ćwiczeń | Aktywność fizyczna, czas aktywności. | Tętno po wykonaniu ćwiczeń |
|------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Przesyłam fajny link do ćwiczeń warto zadbać o kondycję ;)

https://www.youtube.com/watch?v=fYBgApeDKI8&list=PLczqb1B_AgSixhoINRZZS4jzWhsYDUJNp&index=6&t=0s

Idealna sylwetka - 40min | Szymon Gaś & Katarzyna Kęпка Ćwiczenia można wykonać we własnym tempie trening można podzielić sobie np. na połowę po 20 min.

Dziewczęta

Tabata jest coraz chętniej wybieranym planem treningowym. Z uwagi na skuteczność i krótki czas trwania, najczęściej sięgają po nią osoby, które są zabiegane i nie mogą sobie pozwolić na godzinne ćwiczenia. **Jest to specyficzny rodzaj [treningu interwałowego](#). Ćwiczenia o wysokiej intensywności trwają w tabacie przez 20 sekund, po czym następuje 10 sekund treningu mniej intensywnego, co pozwala na odpoczynek.**

Decydując się na wybór tabaty musimy mieć świadomość, że jest to [interwał](#) wysiłkowy, którego celem jest wysokie obciążenie organizmu. **Często podczas jej trwania wykonujemy ogromny wysiłek z najwyższą intensywnością.** Zawdzięczamy to naprawdę wymagającej fazie wzmożonych ćwiczeń, która poprzedzona jest niewystarczającym odpoczynkiem. Prowadzi to do kumulowania się zmęczenia i zwiększania poziomu trudności wraz z czasem trwania tabaty.

Tabata zaliczana jest do HIIT (high intensity interval training), co przekłada się na założenie, że powinniśmy oscylować wokół 90-100 proc. wartości maksymalnej poboru tlenu. Zmniejszenie tej wartości spowoduje, że tabata nie będzie skuteczna, tracąc swoje właściwości.

- **Trening wykonany w sposób poprawny pozwala ćwiczyć tlenowo i beztlenowo.**
- **Wzmacnia tym samym wydolność i wytrzymałość, przyczyniając się do budowania silnego organizmu.**
- **Dzięki ogromnej pracy, jaką wykonuje nasze ciało, bardzo często stosowana jest jako sposób na spalenie [nadmiaru tkanki tłuszczowej](#).**

Proszę o strój sportowy, przygotowania miejsca do ćwiczeń .
Zmierzenie tętna przed ćwiczeniem i zaczynamy:

ROZGRZEWKA - 6 min | IDEALNA SYLWETKA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępka

<https://www.youtube.com/watch?v=NHO41tY6a98>

Tabata

TABATA spalająca tłuszcz | myfitnesspl – 13.32

<https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U>

Stretching

ROZCIĄGANIE - 6 min | NATURALNA RZEŻBA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępka

<https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>