Imię i nazwisko …………………………………………………………………………………..

**Określ intensywność swojego wysiłku**

Pomiar tętna podczas wysiłku pozwala określić intensywność treningu lub aktywności ruchowej. W dzisiejszym zadaniu należy wykonać **minimum** 15 minutowy trening lub inną aktywność ruchową (sprzątanie, taniec itp.). Po jego zakończeniu, będąc w spokojnym marszu, należy wykonać pomiar tętna, a następnie uzupełnić całą tabelkę. Najlepszym miejscem do mierzenia tętna jest tętnica promieniowa na nadgarstku lub tętnica szyjna. Do jednej z głównych tętnic przykładamy koniec palca wskazującego i środkowego i mocniej przyciskamy punkt, w taki sposób, aby poczuć puls. W momencie wyczucia pulsu, na zegarku lub komórce odmierz czas 30 s, w tym czasie policzyć ilość uderzeń serca i pomnóż przez 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dane | Opis | Wynik |
|  | Tętno maksymalne | **220 – wiek** |  |
|  | Rodzaj aktywności | rodzaj treningu lub aktywności, np.: bieg, marsz, tabata, jazda na rowerze, sprzątanie, taniec, (inne) |  |
|  | Czas aktywności | minimalny czas - **15 min**  | …….minuty |
|  | Tętno powysiłkowe | pomiar tętna mierzonego bezpośrednio po zakończeniu wysiłku podczas powolnego marszu w czasie 30s pomnożony przez 2 | …………… |
|  | Obliczanie intensywności wysiłku  | intensywność wysiłku określa się poprzez wyliczenie procentu tętna maksymalnego według wzoru:**(tętno powysiłkowe \* 100%) : tętno maksymalne** | ………….% |
|  | Określenie intensywności wysiłku | 50% - 60% tętna maksymalnego – intensywność mała 61% - 70% tętna maksymalnego – intensywność średnia71% - 80% tętna maksymalnego – wysiłek intensywny81% - 90% tętna maksymalnego – wysiłek bardzo intensywnyPowyżej 90% tętna maksymalnego – intensywność ekstremalna |  |