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

**Określ czas powrotu swojego tętna do normy**

Zmierz swoje tętno spoczynkowe, najlepiej rano zaraz po przebudzeniu (w momencie wyczucia pulsu, na zegarku lub komórce odmierz czas 30 s, w tym czasie policzyć ilość uderzeń serca i pomnóż przez 2). 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 powysiłkowego, a następnie zmierz czas powrotu tętna powysiłkowego do tętna spoczynkowego. 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dane | Opis | Wynik |
|  | Tętno spoczynkowe | Zmierz swoje tętno spoczynkowe, najlepiej rano zaraz po przebudzeniu | ……… |
|  | 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 | ………… |
|  | Czas powrotu tętna do normy | Zmierz czas powrotu tętna powysiłkowego do wartości tętna spoczynkowego | ……….. |