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

**Zmierz swoje tętno spoczynkowe:**

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 i w tym czasie policzyć ilość uderzeń serca, a następnie otrzymaną wartość pomnóż przez 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp | Rodzaj tętna | Opis | Wynik |
|  | Tętno spoczynkowe | - (ang. Reasting Heart Rate- RTH) to tętno w czasie spoczynku |  |
|  | Tętno maksymalne | - (Maximum Heart Rate- MHR) oblicza się według formuły:  **220-wiek** |  |
|  | Tętno wysiłkowe | - (Heart Rate Reserve- HRR) oblicza się według formuły:  **maksymalne tętno - spoczynkowe tętno** |  |
|  | Górna granica tętna treningowego | - obliczana jest według wzoru:  **(tętno wysiłkowe \* 0,85) + tętno spoczynkowe** |  |
|  | Dolna granica tętna treningowego | - obliczana się ją według wzoru:  **(tętno wysiłkowe \* 0,50) + tętno spoczynkowe** |  |