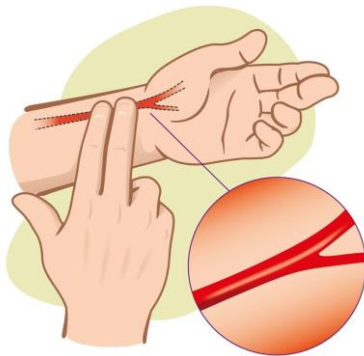


Tętno jest miarą częstości skurczów serca. Tętno można wyczuć u człowieka żywego, poprzez przyciśnięcie tętnicy do kości lub twardej tkanki, np. do ścięgna. przegubie ręki. Przy podwyższonej temperaturze ciała, w czasie trawienia, przy wysiłku fizycznym, w stanach emocji wzrasta szybkość pompowania krwi do tętnic i zwiększa się częstość tętna.

Jak zmierzyć tętno

Uciśnij palcami - wskazującym i środkowym - tętnicę szyjną. Licz pulsy tętnicy przez 30 sekund. Mnożąc ten wynik przez dwa, uzyskasz liczbę uderzeń serca w ciągu minuty. Drugi sposób- Odwrócić w górę lewy nadgarstek. Przycisnąć do niego koniuszki palców. Delikatnie je przesuwając, do momentu wycucia tętna W pozycji siedzącej należy zmierzyć ilość wyczuwalnych uderzeń w ciągu 30. sekund. Następnie należy pomnożyć tę ilość przez dwa, w celu uzyskania wartości częstości tętna w spoczynku .

<http://scholaris.pl/zasob/109590> instrukcja pomiaru tętna



Optymalne dla dzieci i młodzieży 10-14.rokiem życia to 85 uderzeń serca.

Powtórz pomiar po wysiłku fizycznym. Dowiedz się w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na tętno. Pamiętaj należy, że każdy człowiek ma inną wydolność organizmu, zależną od stanu wytrenowania.

Podczas wysiłku nie powinno się przekraczać wartości **maksymalnego tętna wysiłkowego**. Jak obliczyć tętno maksymalne? Odejmując swój wiek od 220 (np. dla osoby 14 letniej maksymalne tętno wynosi 206)

Pamiętaj, że najlepsze dla serca są ćwiczenia przy pulsie wynoszącym 50–70% tętna maksymalnego. Zatem optymalne tętno podczas wysiłku dla naszej przykładowej czternastolatki to 104–144 uderzeń na minutę.

Aby rzeczywiście aktywność była korzystna dla zdrowia, powinna być dostosowana do naszej kondycji. Jeśli ktoś zatem od dawna nie ruszał się przed telewizora, raczej powinien zacząć od kilkunastominutowych marszów, stopniowo zwiększając ich tempo i czas. Najlepiej uprawiać sport **co najmniej 3–4 razy w tygodniu** po minimum pół godziny. Trzeba przy tym kontrolować puls, by nie forsować nadmiernie swojego układu krążenia.

Aktywność fizyczna Liczba kroków na dobę

Brak < 3000 kroków

Niska 3000–6000 kroków

Umiarkowana 6001–10 000 kroków

Rekomendowana > 10 000 kroków

Powodująca ubytek masy ciała 12 000–15 000 kroków