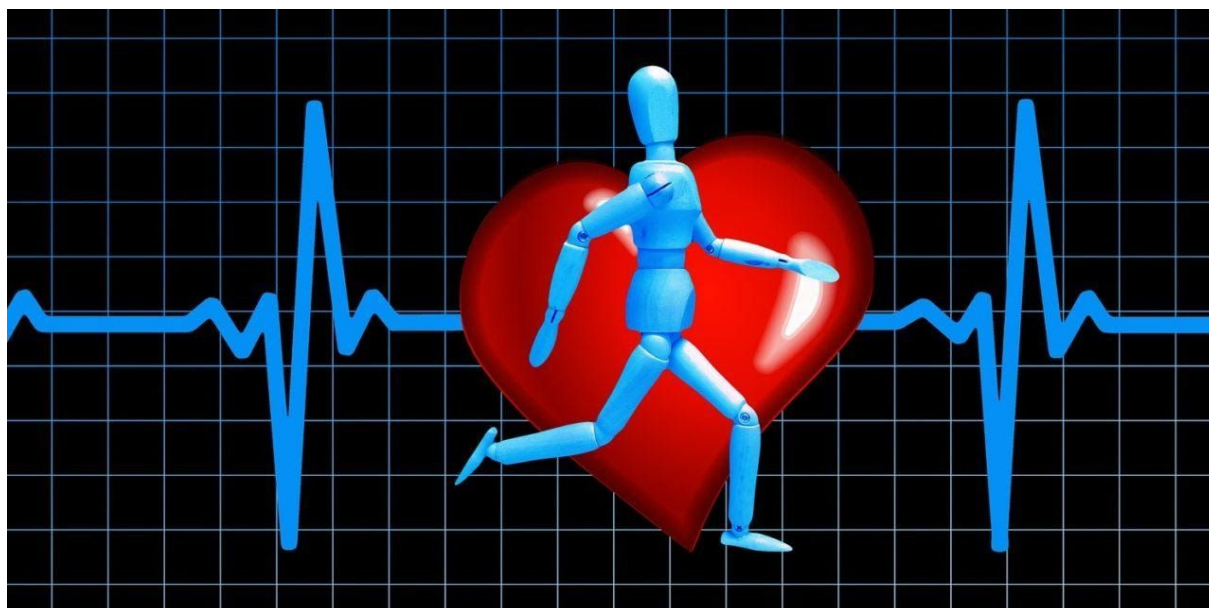


TĘTNO W SPOCZYNKU I PO WYSIŁKU



Tętno (puls) należy do podstawowych, łatwo mierzalnych parametrów życiowych. Dostarcza wielu istotnych informacji o aktualnym stanie naszego organizmu, pracy naszego serca, a nawet o naszym samopoczuciu.

Za częstotliwość bicia serca, a tym samym za ilość wyczuwalnych na naczyniach uderzeń tętna, odpowiada układ nerwowy. W trakcie snu nasze serce bije wolniej, a wyczuwalne tętno jest rzadsze. Podczas wysiłku lub w trakcie dużego stresu emocjonalnego często wręcz "słyszymy bicie swojego serca", tętno jest wtedy szybkie.

Samodzielnego pomiaru tętna dokonuje się w miejscach, gdzie jest ono wyczuwalne w sposób palpacyjny, jednak przykładanie ręki do serca nie jest metodą skuteczną. Najczęstszymi lokalizacjami dla pomiarów są tętnica szyjna i promieniowa.

Ważną sprawą jest tutaj czas w jakim dokonujemy pomiaru. Najczęściej jest to 10 lub 15 sekund. Chcąc uzyskać wielkość tętna na minutę musimy uzyskaną wartość pomnożyć odpowiednio przez 6 lub 4.



Po co mierzyć tętno spoczynkowe?

Mierzenie tętna spoczynkowego w regularnych odstępach (np. co tydzień czy po wysiłku), jest:

- świetnym wyznacznikiem poprawy sprawności naszego serca,
- wskaźnikiem progresu treningowego.

Niższe tętno jest równoznaczne z lepszą wydolnością serca. Mięsień potrzebuje mniej uderzeń do przepompowania tej samej ilości krwi.

Niepokojący wzrost tętna spoczynkowego może świadczyć o problemach zdrowotnych, spowodowanych np. chorobą.

Wartości prawidłowe częstotliwości tętna są zależne od wieku i wynoszą mniej więcej:

- u dzieci: 100/min
- u młodzieży: 85/min
- u dorosłych: 70/min
- u ludzi starszych: 80/min

Tętno spoczynkowe zależy również od stopnia wytrenowania i będzie tym niższe, im lepsza jest kondycja naszego organizmu.

Po co mierzyć tętno po wysiłku?

Wartość tętna po wysiłku pozwala nam określić nie tylko to, czy trening jest intensywny czy nie, ale także jakiego jest rodzaju (czy jest to wysiłek tlenowy czy beztlenowy), jakie przynosi korzyści oraz jaki jest nasz poziom wytrenowania czy zdrowia.

Prawidłowy puls to oznaka zdrowego trybu życia. Warto regularnie sprawdzać by kontrolować swoją formę i zdrowie.

Orientacyjne wartości tętna dla różnych stref intensywności wysiłku w zależności od wieku i płci ćwiczących

Strefa intensywności wysiłku	Wiek (lat)	Częstość tętna w ciągu minuty, HR	
		dziewczęta	chłopcy
Niska	12-15	poniżej 138	poniżej 132
	16-19	poniżej 132	poniżej 126
	20	poniżej 126	poniżej 120
Umiarkowana	12-15	138-150	132-144
	16-19	132-144	126-138
	20	126-138	120-132
Duża	12-15	156-180	150-174
	16-19	150-174	144-168
	20	144-168	138-156
Submaksymalna	12-15	186-204	180-198
	16-19	180-198	174-192
	20	168-186	156-174
Maksymalna	12-15	powyżej 210	powyżej 204
	16-19	powyżej 204	powyżej 198
	20	powyżej 192	powyżej 180

Opracowała Ewa Kaczorowska