

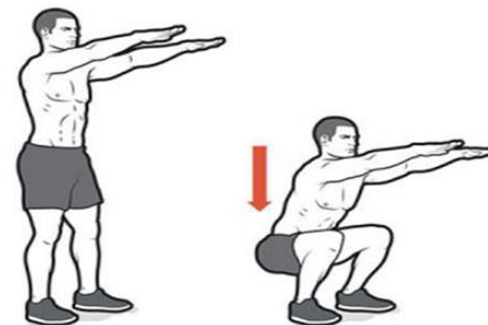
Môže sa meniť frekvencia srdca a tlak krvi počas dňa?

Čo všetko môže tieto parametre zmeniť?

Druhá úloha: Meranie tepovej frekvencie po záťaži

Materiál: stopky-mobil, papier a pero

Postup: Pracujte v dvojiciach. Po vykonaní 20 drepov zmerajte partnerovi vo dvojici tepovú frekvenciu (podobne ako pri úlohe 1). Potom tepovú frekvenciu znova zmerajte po 5 minútach. Svoje výsledky porovnajte s výsledkami ostatných študentov. Porovnajte výsledky študentov, ktorí sa aktívne venujú športu.



Sledujte ako sa mení tepová frekvencia. Kedy stúpa a kedy klesá?

Pohlavie:	M	Ž	Vek:	Športuješ?	Áno	Nie
Tepová frekvencia			Pred záťažou	Po záťaži (20 drepov)		5 minút po druhom meraní
1. deň						
2. deň						

Môže sa meniť frekvencia srdca a tlak krvi počas dňa?

Čo všetko môže tieto parametre zmeniť?



Tretia úloha: Meranie tlaku krvi a tepovej frekvencie pomocou tlakomera

Materiál: tlakomer, papier a pero

Postup: Poverená osoba zmeria žiakom tlak krvi a tepovú frekvenciu pomocou tlakomera. Meranie uskutočnite 3 – krát a vypočítajte priemernú hodnotu tlaku krvi a tepovej frekvencie.

Kľudovú tepovú frekvenciu merajte ráno, pred obedom a po obede.

Porovnejte hodnoty tepovej frekvencie namerané samostatne a pomocou tlakomera

Ako sa mení tlak krvi počas dňa?



Pohlavie:	M	Ž	Vek:	Športuješ?	Áno	Nie
Tepová frekvencia			Ráno	Pred obedom		Po obede
1. deň						
2. deň						



Môže sa meniť frekvencia srdca a tlak krvi počas dňa? Čo všetko môže tieto parametre zmeniť?

Bonusová úloha: Určenie funkčného stavu kardiovaskulárneho systému a pripravenosti organizmu na zaťaženie

Materiál: stopky-mobil, papier a pero

Postup: Vypočítajte hodnotu indexu Ruffierovej skúšky. Výsledok porovnajte s hodnotami v tabuľke.

Ruffierova funkčná skúška sa skladá z troch častí:

1. V prvej časti sa po približne 5 minútovom oddychu vykonáva sledovanie kľudovej srdcovej frekvencie, SF, v sede (meria sa 10 sekúnd a násobí sa šiestimi).
2. V druhej časti nasleduje 30 drepov za 45 sekúnd s následným meraním SF.
3. Poslednou časťou skúšky je upokojenie v sede po dobu 1 minúty a následné zmeranie SF.

Výpočet indexu Ruffierovej skúšky:

$$RI = [(S1 + S2 + S3) - 200] / 10$$

S1 – hodnota SF pri prvom sedení pri maximálnom ukludnení

S2 – hodnota SF po drepoch

S3 – hodnota SF pri druhom sedení po minútovom ukludnení

Vypočítaná hodnota indexu	Hodnotenie funkčného stavu organizmu
do 3,0	výborný funkčný stav
3,1 – 7,0	dobrý funkčný stav
7,1 – 12	priemerný funkčný stav
12,1 – 15,0	slabý funkčný stav nad
15,1	veľmi slabý funkčný stav

Vieš aký je funkčný stav tvojho srdca?

Pohlavie: M Ž Vek: Športuješ? Áno Nie

S1

S2

S3

RI

Záver: meranie je najvhodnejšie ráno, pred záťažovým testom

