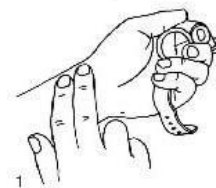


MERJENJE SRČNEGA UTRIPA



SRČNI UTRIP (SU) MERIMO ROČNO TAKO, DA DRUGI, TRETJI IN ČETRTI PRST ROKE POLOŽIMO TIK NAD PALČNO STRAN ZAPESTJA ALI OB MIŠICO NA VRATU. ŠTEVILO UTRIPOV NA MINUTO DOBIMO TAKO, DA OB TIPANJU UTRIPAJOČE ARTERIJE, ŠTEJEMO UDARCE.

- PRI VEČJI INTENZIVNOSTI TRENINGA MERIMO 6 SEKUND IN DOBLJENI REZULTAT POMNOŽIMO Z 10;



- PRI MANJŠI INTENZIVNOSTI TRENINGA MERIMO 15 SEKUND IN DOBLJENI REZULTAT POMNOŽIMO S 4;



SRČNI UTRIP (SU) LAHKO ODČITAMO TUDI Z MERILCI SRČNEGA UTRIPA.

VENDAR SO MERILCI LAHKO ZELO NEZANESLJIVI IN KAŽEJO UTRIP ZA NAZAJ IN NE TOČNO V TISTEM TRENUTKU, ZATO JE PRIPOROČLJIVO ROČNO MERJENJE IN PREVERJANJE Z MERILCEM, ČE GA IMATE. 😊

NA SRČNI UTRIP VPLIVA VEČ DEJAVNIKOV:

1. VZDRŽLJIVOSTNI TRENING
2. STAROST
3. SPOL
4. EMOCIJE (ČUSTVA)
5. KAJENJE
6. ZVIŠANA TELESNA TEMPERATURA
7. POLOŽAJ TELESA

PREMIK TELESA IZ HORIZONTALNEGA (LEŽEČEGA) V VERTIKALNI (STOJEČI) POLOŽAJ VPLIVA, DA SE SRČNI UTRIP POVEČA ZA PRIBLIŽNO 10 UTRIPOV NA MINUTO.

SRČNI UTRIP JE OD 10. LETA DALJE ŽE PREVEJ STABILEN IN DOSEGA VREDNOSTI OKOLI 195 DO 205 UTRIPOV NA MINUTO, PO 25. LETU PA SE POSTOPNO ZAČNE ZNIŽEVATI.

SU max = MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

SU mir = SRČNI UTRIP V MIROVANJU

SRČNI UTRIP V MIROVANJU

SRČNI UTRIP V MIROVANJU JE EDEN OD KAZALNIKOV TRENIRANOSTI ALI TELESNE KONDICIJE. PRI ZDRAVEM, ODRASLEM ČLOVEKU ZNAŠA OD 60 DO 80 UTRIPOV NA MINUTO. PRI DOBOR TRENIRANIH VZDRŽLJIVOSTNIH ŠPORTNIKI (TEKAČI, PLAVALCI, KOLESAJI, VESLAČI,...) JE LAHKO TUDI ZA POLOVICO NIŽJI – OD 30 DO 40 UDARCEV NA MINUTO. V ČASU OTROŠTVA JE SRČNI UTRIP VIŠJI IN ZELO RAZLIČEN OD VSAKEGA POSAMEZNIKA.

IZMEREŠ GA ZJUTRAJ, PREDEN VSTANEŠ IZ POSTELJE, TOREJ V LEŽEČEM POLOŽAJU. MERIŠ GA ROČNO! = SU mir

ZAPIŠI SI GA, SPREMLJAJ SVOJ UTRIP VSAJ 3 DNI.

SRČNI UTRIP V GIBANJU

V ČASU AKTIVNOSTI SI VSAJ EX IZMERE SVOJ SRČNI UTRIP – ZAPIŠI SI GA.

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP

1. Z IZRAČUNOM $SU_{max} = 220 - \text{STAROST (leta)}$
TA NAČIN SE UPORABLJA PRI NETRENIRANIH ZAČETNIKI, ZLASTI STAREJŠIH LJUDI
2. **ZA OTROKE JE BOLJ UPORABNA FORMULA NASLEDNJA:**
 $SU_{max} = 210 - (0,5 \times \text{leta})$

OBJEKTIVEN KAZALEC TELESNE KONDICIJE JE TUDI HITROST PADANJA SRČNEGA UTRIPA PO TELESNEM NAPORU. HITREJE , KO PADE NA NIVO MIROVANJA, BOLJ STE NATRENIRANI! 😊