

# MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE – upravený pro domácí zpracování

Jméno:

Obor:

Datum měření:

Datum narození:

## Stanovení tepové frekvence palpací

Stanovení klidové TF

Čas	TF	Tep/min
60s		
30s		
20s		

## Maximální tepová frekvence

Obecný vzoreček pro stanovení maximální TF:

$$TF_{\max} = 220 - \text{věk}$$

### Úkol:

Porovnejte  $TF_{\max}$  odvozenou vzorečkem s reálnou hodnotou  $TF_{\max}$  naměřenou v terénu.

$TF_{\max} = 220 - \text{věk}$	
$TF_{\max}$ v terénu	

PRACOVNÍ PÁSMO	$TF_{\max}$	DOLNÍ MEZ	$TF_{\max}$	HORNÍ MEZ
Pohyb pro zdraví	$\times 0,50 =$		$\times 0,60 =$	
Regulace hmotnosti	$\times 0,60 =$		$\times 0,70 =$	
Rozvoj kondice	$\times 0,70 =$		$\times 0,80 =$	
Zvyšování výkonnosti	$\times 0,80 =$		$\times 0,90 =$	
Závodní	$\times 0,90 =$		$\times 1,00 =$	

Závěr (zhodnocení):