

Srdeční frekvence

Jméno:

Obor:

Datum měření:

Datum narození:

Stanovení tepové frekvence palpací

Stanovení klidové TF

Čas	TF	Tep/min
60 s		
30 s		
20 s		

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	

Stanovení maximální tepové rezervyMTR= $SF_{\max} - SF_{\text{klid}}$

MTR =

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

Závěr (zhodnocení vlastního somatotypu, porovnání s ostatními):