

Jméno:

Datum vyšetření: Věk:

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE – PALAPAČNÍ METODOU

TF v klidu:

$$TF = \frac{60 \cdot p}{t} =$$

p = počet měřených tepů, t = trvání měřeného počtu tepů (s)

VÝPOČET MAX. TEPOVÉ FREKVENCE + DOLNÍ A HORNÍ MEZ

$$TF_{max} = 220 - \text{věk} =$$

Pásmo	% TF _{max}	Trvání aktivity	Zdravotní efekt	Intenzita	Příklad aktivity
Pohyb pro zdraví	50 - 60%	60 minut a více	zrychluje metabolismus spalování tuků	nízká	chůze 10 km
Regulace hmotnosti	60 - 70%	30 - 60 minut	zvyšuje zdatnost srdce a plic vysoký výdej energie, spalování tuků	střední	jogging 6 km
Rozvoj kondice	70 - 80 %	10-30 minut	zlepšuje kondici a aerobní výkonnost	vyšší	běh 5 km
Zvyšování výkonnosti	80 - 90 %	5-10 minut	zvyšuje aerobní výkonnost	vysoká	rychlý běh 1,5 km
Závodní	90 - 100%	1 - 5 minut	kladný vliv na zdraví je sporadický	maximální	sprint 400 m

Po zjištění TF_{max} vypočtete hodnoty dolních a horních hranic jednotlivých pásem podle tabulky.

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 =	

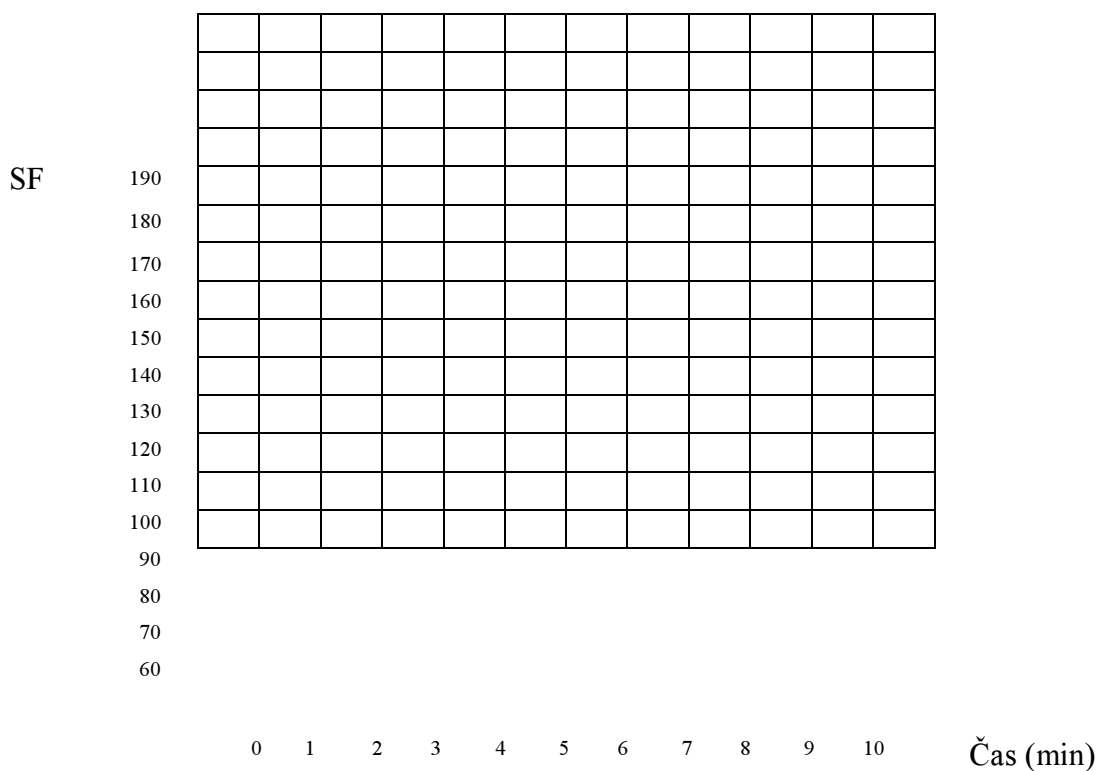
Vyberte pracovní pásmo, které nejlépe vyhovuje vašim schopnostem. A podle tabulky nalezněte dolní a horní mez tepové frekvence vybraného pásma. Cvičení by tedy mělo být právě tak intenzivní, aby se tepová frekvence během cvičení pohybovala v tomto rozpětí.

ZMĚNY TEPOVÉ FREKVENCE PŘI ZATÍŽENÍ

Úloha:
SF při
zátěži

	Čas (min)	rychlost běhu [km/hod]	srdeční frekvence [tepů/min]
klid	0:00	0	
přípravná fáze	0:20		
	0:40		
	1:00		
zátěž	1:30		
	2:00		
	2:30		
	3:00		
	3:30		
	4:00		
fáze zotavení	5:00		
	6:00		
	7:00		
	8:00	0	
	9:00	0	
	10:00	0	

Záznam
tělesné



SF (t/min)	klidová	průměrná	minimální	maximální