

MĚŘENÍ SF, VARIABILITA SF

Jméno:

Hmotnost:

Datum měření:

Datum narození:

Měření srdeční frekvence

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

PRACOVNÍ PÁSMO	SF_{max}	DOLNÍ MEZ	SF_{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 =	

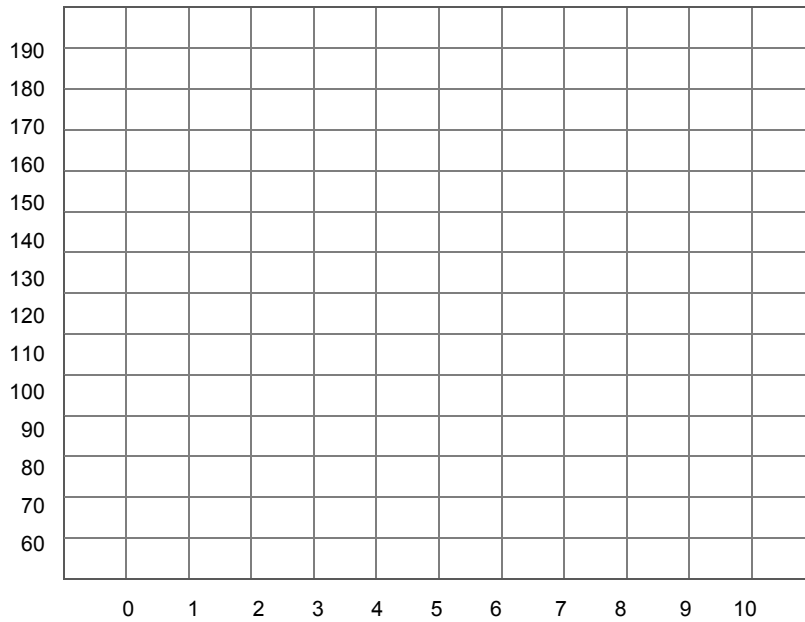
Vyberte pracovní pásmo, které nejlépe vyhovuje vašim schopnostem. A podle tabulky nalezněte dolní a horní mez tepové frekvence vybraného pásma. Cvičení by tedy mělo být právě tak intenzivní, aby se tepová frekvence během cvičení pohybovala v tomto rozpětí.

Změny srdeční frekvence při zatížení

Úloha: Záznam SF při tělesné zátěži

	ČAS (min)	RYCHLOST BĚHU [km/hod]	SRDEČNÍ FREKVENCE [tepů/min]
klid	0:00	0	
přípravná fáze			
zátěž			
fáze zotavení			
		0	
		0	
		0	

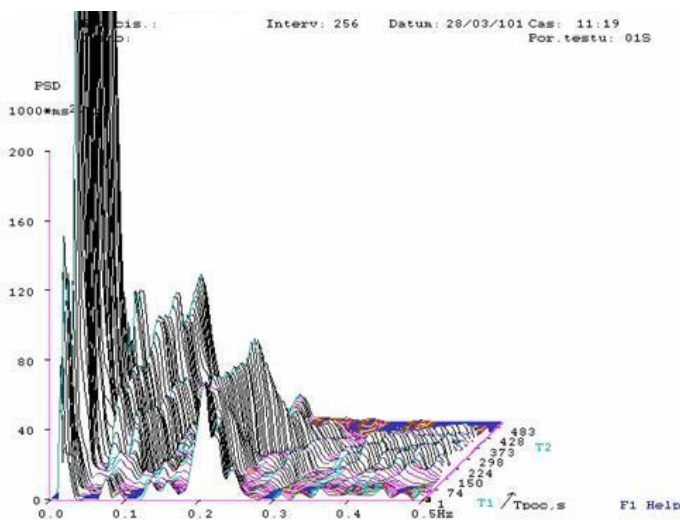
SF



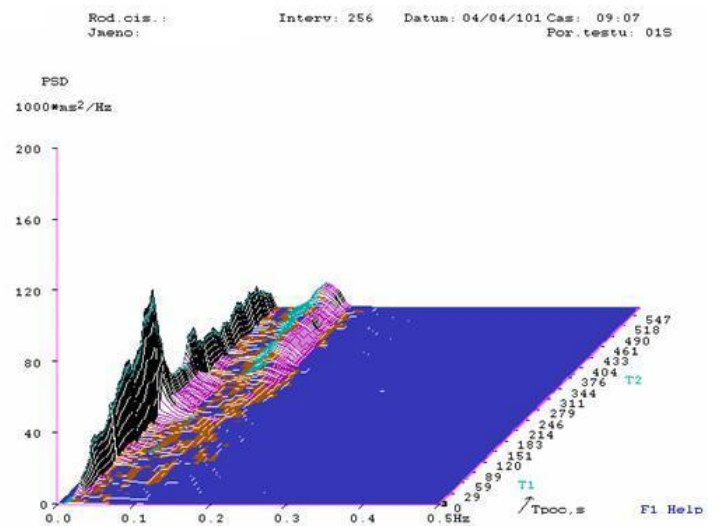
Čas (min)

SF (t/min)	KLIDOVÁ	PRŮMĚRNÁ	MINIMÁLNÍ	MAXIMÁLNÍ

HRV a EKG křivka



Graf č. 1: Spektrální analýza normální variability srdeční frekvence



Graf č. 2: Spektrální analýza snížené variability srdeční frekvence