

## MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

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	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, provnání s ostatními):