**GIBANJE 7., 8., 9. RAZRED**

***3. Teden: 3.3.2020 – 3.4.2020***

Za nami sta že dva tedna dela na domu. Kot kaže bomo s takšnim delom nadaljevali še kakšen teden. Da bomo lahko videli ali smo dovolj aktivni, bomo ta teden spremljali delovanje našega srca.

Kot vemo, je srce **mišična črpalka**, ki črpa kri po našem telesu. Srčni utrip pa je ritmično krčenje in sproščanje srče mišice. Frekvenca srčnega utripa pa pomeni število udarcev srca v eni minuti.

**Kako izmerimo srčni utrip**

·      **ROČNO**: drugi, tretji in četrti prst leve roke položimo tik nad palčno stran desnega zapestja (kjer leži koželjnična arterija) ali ob mišico na vratu (kjer leži vratna arterija). Število utripov/minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev – 2 načina:

a) pri večji intenzivnosti vadbe merimo 6 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo z 10;

b) pri manjši intenzivnosti vadbe merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.



·        **Z MERILCEM SRČNEGA UTRIPA**: število udarcev odčitamo na monitorju. Krivuljo gibanja srčne frekvence lahko prikažemo tudi grafično.



**KAKO IZRAČUNAMO STOPNJO NAPORA MED ŠPORTNO VADBO**

**Frekvenca srčnega utripa v mirovanju**(**FSUmir**) je najprimerneje izmeriti zjutraj v postelji takoj po bujenju. Priporočljivo je, da ga merite več dni zapored. Mi si jo bomo merili tri dni.

**Največjo frekvenco srca**(**FSU max**) bomo izračunali po naslednji formuli  FSU max =  210 - (0.5 x tvoja starost).

 **Frekvenco srčnega utripa med vadbo ( FSUmed vadbo)** izmerimo takoj po končani posamezni vaji.

Stopnjo napora na osnovi podatkov o frekvenci srčnega utripa je mogoče izračunati po naslednji formuli:

**% napora = (FSUmed vadbo – FSUmir) / ( FSUmax – FSUmir)**

Primer:

Izmeri srčni utrip v mirovanju: \_1.\_\_\_2.\_\_\_3.

FSU mir = 1. dan+2. dan+3. dan

                                   3

Izračunaj največji srčni utrip : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Srčni utrip med vadbo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Izračunaj stopnjo napora glede na dobljene vrednosti po zgornji formuli:

**% napora = (FSUmed vadbo – FSUmir) / ( FSUmax – FSUmir)**

% napora = kakšen napor predstavlja vadba za naše telo.

FSU med vadbo = frekvenca srčnega utripa med vadbo.

FSU max = frekvenca srčnega utripa maksimalna.