Uživatel:Lochmja4/Pískoviště

Detekce tepové frekvence

Tepová frekvence je hodnota, která nám udává počet stahů srdce za 1 minutu. Její hodnota je ukazatelem vytíženosti lidského těla. Pokud známe svou aktuální TF, můžeme podle ní určovat například sportovní tempo.

Soubor:Tep.jpg
Zařízení umožňující zobrazovat tep

Druhy tepové frekvence

- Klidová tepová frekvence

  Klidová tepová frekvence se pohybuje v rozmezí 65-75 stahů za minutu. Tato hodnota může být prezentací aktuálního fyzického stavu.

- Aktuální tepová frekvence

  Při příliš vysoké frekvenci dochází k trénování síly a vytrvalosti, ale žádnému spalování tuků nedochází. Naopak příliš nízká tepová frekvence představuje neefektivní cvičení, kde se v našem těle prakticky nic neděje.

- Maximální tepová frekvence

  Její hodnota odpovídá maximální intenzitě, kterou je organismus jedince schopen při zátěži dosáhnout. Její hodnota může být podobně jako Klidová tepová frekvence obrazem fyzické zdatnosti. Zásadní ovlivnění této hodnoty spočívá v aktuálním věku. Její hodnota je různá i ve vztahu ke způsobu zatížení.

Jak změřit tepovou frekvenci

- Moderní sporttestery

  Zařízení zvaná sporttestery jsou většinou implementována do klasických hodinek. Součástí hodinek je i detekční pás, který změřenou hodnotu přenáší v reálném čase bezdrátově.

- Metoda prosvícení

  Tato metoda měření tepové frekvence vychází z vlastnosti lidské tkáně, kterou je možné prosvítit. Toto prosvícení se následně v závislosti na prokrvení mění, čímž je možné detekovat puls ve formě změn. Tuto metodu běžně využívá například pletisma jednodušších zařízení.

- EKG

  Ze všech těchto možností je EKG jednoznačně nejpřesnější metodou pro detekci.

Související články

- Fyziologické funkce

Použitá literatura

- DECLAN, CONNOLLY, et al. *Trénink podle srdeční frekvence.* 2. přepracované a doplněné vydání vydání. Praha : Grada, 2002. 6990 s. s. 35 – 44. ISBN 978-80-247-4036-2.