**Co to jest tętno, jak i po co je mierzyć?**

Tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty mierzona najlepiej rano w pozycji siedzącej.

Tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę po wysiłku fizycznym.

Pomiar tętna potrzebny jest do określenia stopnia wydolności organizmu, obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=lDNe-3Sf9vI>

**Pomiar pulsu**

Wykonaj pomiar tętna, ten film wam w tym pomoże:

<https://www.youtube.com/watch?v=wKodJdpGJVU>

**Trening kardio.**

**Trening kardio**, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca. Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej. Trening kardio pomaga schudnąć, zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

**Trening kardio – same korzyści dla zdrowia**

O treningu kardio mówi się, że przedłuża życie. W tym stwierdzeniu nie ma ani odrobiny przesady – uprawianie sportów wytrzymałościowych sprawia, że mięsień sercowy lepiej pracuje, mniej się męczy, a przez to wolniej się zużywa. To z kolei przekłada się na lepsze funkcjonowanie układu krążenia aż do późnej starości. Regularny trening kardio zwiększa przepustowość żył, co obniża ryzyko wystąpienia chorób takich jak zawał serca, udar mózgu, a także schorzeń przewlekłych: miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, nadwagi i otyłości.

# Polecam Treningi CARDIO

# <https://www.youtube.com/watch?v=fwTffUDL1lQ&t=631s>

<https://www.youtube.com/watch?v=72IVxgdhvGg>

DZIENNICZEK

Imię i nazwisko…………………………………………

Tętno spoczynkowe:……………………..

Tętno po 20 pajacykach……………………

Tętno po ćwiczeniu cardio nr 1. ……………………

Tętno po ćwiczeniu cardio nr 2. ……………………

Tętno po minucie odpoczynku po cardio 2. ………………………….

ZADANIE DOMOWE

Bardzo proszę o przesłanie mi na adres: [slawek.wloch@o2.pl](mailto:slawek.wloch@o2.pl) powyższy dzienniczek, wpiszę ocenę.

Pozdrawiam!

Sławomir Włoch