Az aerob állóképesség fejlesztése

Testnevelés órán

Pulzusmérés helye

A carotis és a radialis pulzus tapintása

Pulzusmérés ideje

A pulzusértékeket mindig 1 percre vonatkoztatjuk!

Nyugalmi pulzus mérésnél: 1 percig

Terhelés utáni mérésnél: 10mp-ig
15mp-ig

10mp-es mérésnél 6-tal szorozzuk
15mp-es mérésnél 4-gyel szorozzuk az eredményt

Pulzusmérési alapfogalmak

Valódi Nyugalmi Pulzus (NyP) ⟷ **Relatív Nyugalmi Pulzus (RNyP)**

Relatív Maximális Pulzus (RMP)

Kiszámítása:

- Hagyományos módszer: 220 – életkor
- Tanaka módszere: 208 – (0,7 X életkor)

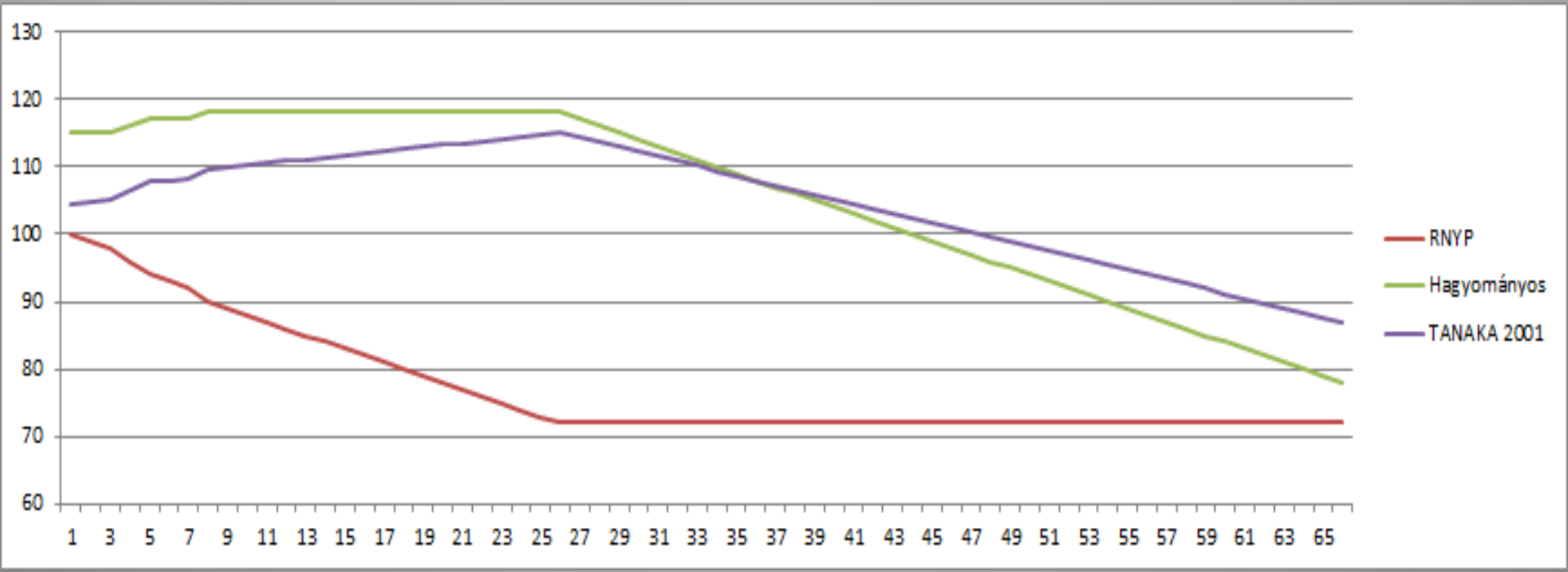
Pulzustartalék

Az a pulzustartomány, amelyet a mindennapi életünk, ülő – és mozgásos tevékenységünk során elérünk

Pulzustartalék = Maximális Pulzus – Nyugalmi Pulzus

Pl: Ha a Maximális pulzus = 190, a Nyugalmi pulzus 72
Akkor a Pulzustartalék =122

A Nyugalmi pulzus, és a pulzustartalék változása az életkor függvényében

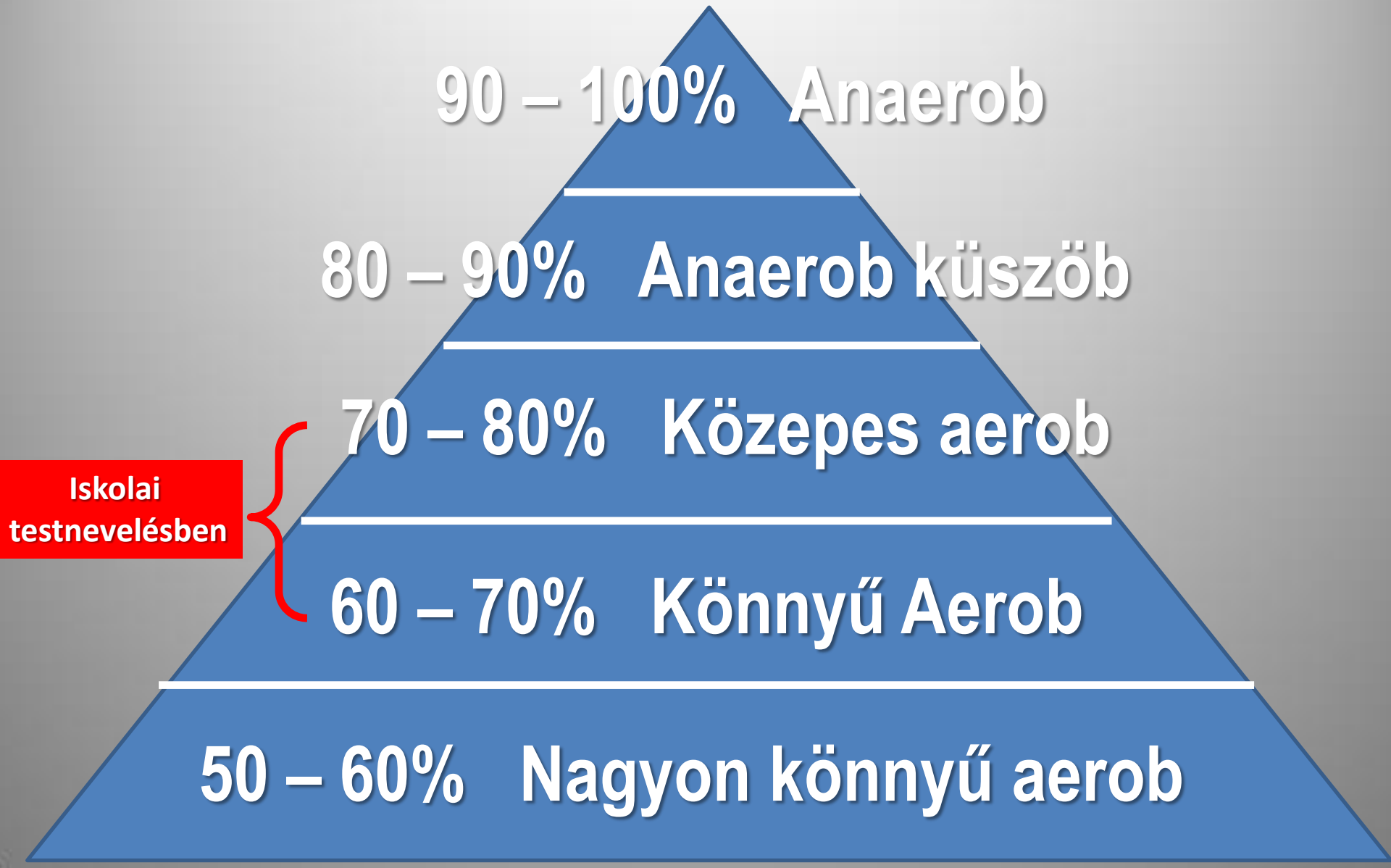


A relatív maximális pulzus meghatározásának két lehetősége

220 – életkor =162	Életkor	208 – (0.7*58)=167
215	5	205
214	6	204
213	7	203
212	8	202
211	9	202
210	10	201
181	39	181
180	40	180
179	41	179
153	67	161
152	68	160
151	69	160
150	70	159

Intenitászónák kiszámítása

Karvonen - index

Célpulzus = Pulzustartalék x tervezett intenzitás %
+ Nyugalmi pulzus

Aerob – Anaerob intenzitás