

## Učenci, učenke



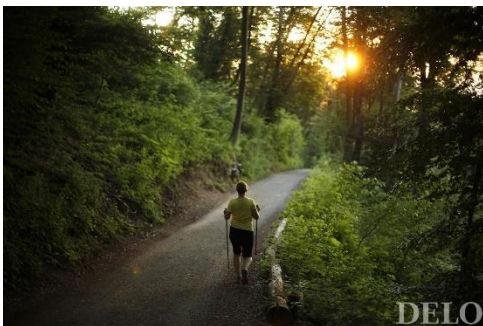
Celotna populacija, predvsem pa mladi potrebuje gibalno vadbo, z njo boste lahko ohranjali imunsko odpornost.

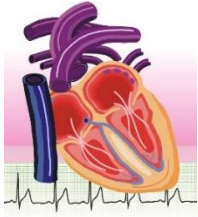
Vreme je takšno, kot je, moramo se mu prilagoditi. Če je hladneje, se ustrezno oblečemo. Če prši, to ni razlog, da zunaj ne moremo opraviti gibalne vadbe. Čim več je treba ven, na zrak, na sonce, da pridobimo tudi vitamin D, ki je ključen za odpornost. Učenci, dajte telefone zamenjati za športne copate in trenirko in pojdite ven, v naravo. Bodite aktivni vsaj eno uro dnevno.

Učenci za 4. teden dela na daljavo si izberite dejavnost, s katero boste razvijali aerobno vzdržljivost (pridobivali »kondicijo«), npr. aktivna hoja, fartlek, tek, kolesarjenje, aktivna hoja v hrib... torej izberete dejavnost, ki jo imate radi.

Poleg te dejavnosti pa spremljajte svoj srčni utrip (pred vadbo in po koncu vadbe). Primerjajte svoj srčni utrip v mirovanju in v času vašega napora (preberite si spodaj).

### **»ENA, DVA TRI, GREMO«**





## SRČNI UTRIP

Poglejte si kratek filemček:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTbFE5Zmnlo>

## SRCE

Srce je mišična črpalka, ki potiska kri po našem telesu; desna polovica srca v pljuča (mali krvni obtok), leva v druge dele telesa (veliki krvni obtok). Zgrajeno je iz specializiranih mišičnih vlaken. Krči se ritmično, brez utrujanja in kontrole naše volje.



Srčni utrip lahko merite ročno tako, da drugi, tretji in četrti prst leve roke položite tik nad palčno stran desnega zapestja ali ob mišico na vratu. Število utripov na minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev:

- a) pri večji intenzivnosti treninga merimo 6 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo z 10;
- b) pri manjši intenzivnosti treninga merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.

Na srčni utrip vpliva več dejavnikov: vzdržljivostni trening, starost, spol, emocije, kajenje, zvišana telesna temperatura, položaj telesa. Premik iz horizontalnega v vertikalni položaj vpliva, da se srčni utrip poveča za približno 10 utripov na minuto.

## Frekvenca srca v mirovanju (FSU<sub>mir</sub>)

Je pokazatelj telesne kondicije. Srce dobro treniranega športnika je večje in močnejše, zato potrebuje manj utripov, da poganja kri po telesu.

Pri zdravem odraslem človeku znaša 60 do 80 udarcev/minuto, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekačih, veslačih, kolesarjih ...) pa je za polovico nižja; lahko nižja od 40 udarcev/minuto.

V otroškem obdobju in času odraščanja je višja in zelo različna od posameznika do posameznika.

## Kako izmerimo srčni utrip v mirovanju

**Frekvenca srčnega utripa v mirovanju (FSU<sub>mir</sub>)** je najprimerneje izmeriti zjutraj v postelji takoj po bujenju. Priporočljivo je, da ga merite več dni zapored. Srčni utrip v mirovanju se pogosto uporablja kot pokazatelj osnovne telesne priprave

## Največja frekvenca srca (FSU<sub>max</sub>) – maksimalni srčni utrip

Frekvenco pri največji stopnji napora srca imenujemo največji srčni utrip (FSU<sub>max</sub>).

Kako izmerimo in kako izračunamo največji srčni utrip

- a) S postopno naraščajočo obremenitvijo do sposobnosti vztrajanja v predvidenem tempu. Naloga mora trajati vsaj 6 do 8 minut.
- b) Z izračunom po enačbi  $FSU_{max} = 220 - \text{starost (leta)}$ . Ta način se uporablja pri netreniranih začetnikih, zlasti starejših ljudeh. Za otroke je bolj uporabna formula  $FSU_{max} = 210 - (0.5 \times \text{leta})$ .

## **Spremljanje padca srčnega utripa po telesnem naporu**

Objektiven kazalec telesne kondicije je tudi hitrost padanja SU po telesnem naporu. Hitreje ko pade na nivo mirovanja oz. na nivo, ki je malo višji kot v mirovanju, bolj ste natrenirani.

## Razlika med aerobno in anaerobno

Aerobna vzdržljivost je pokazatelj zmogljivosti srca, ožilja in dihal.

Športi, ki potekajo v aerobnem področju: hoja, daljši tek, kolesarjenje, tek na smučeh, plavanje, veslanje, planinarjenje, rolanje,...

Športi, ki potekajo v anaerobnem področju: šprint, dvigovanje uteži, meti, poskoki,...

## Piramida intenzivnosti vadbe



Lep pozdrav, učitelji športa