

FSU mir in FSU max

V prvem tednu smo vam poskušali obrazložiti kaj pomeni FSU mir in FSU max.

V tem tednu boste osvojeno snov poskušali tudi uporabiti. Najprej vam v spodnjem zapisu osvežimo znanje, na drugi strani pa imate nalogo, ki jo rešite po navodilih.

1. Frekvenca srca v mirovanju (FSU mir)

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.

2. Kako izmerimo srčni utrip v mirovanju?

Frekvenca srčnega utripa v mirovanju (FSU mir) je najprimerneje izmeriti **zjutraj v postelji takoj po bujenju**. Priporočljivo je, da ga merite več dni zapored.

3. Največja frekvenca srca (FSU max)

S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se povečuje. Odnos med povečevanjem obremenitve in naraščanjem srčnega utripa je *premosorazmeren* (to pomeni, da ko povečujemo obremenitev, se dviga tudi srčni utrip).

Izračun: **FSU max = 220 – starost (leta)**

Npr.: Za človeka starega 21 let, bi izračunali FSU max na sledeč način:

FSU max = 220 – 21

FSU max = 199 udarcev/min.

Ta način je enostavnejši, pogosteje se uporablja pri netreniranih začetnikih, tudi starejših ljudeh.

POMEMBNO!

V drugem tednu boste imeli domačo nalogo. Za vas smo pripravili naloge (glej spodaj), ki jih opravite najkasneje do 27. 3. 2020.

Ko boste delovni list 1 izpolnili, nam ga lahko fotografirate ali skenirate in pošljete na e-pošto: osidrija.spo@gmail.com

V naslednjem tednu vam bomo učitelji odgovorili, ali ste pravilno rešili nalogo.

Če nimate možnosti delovnega lista natisniti, ga lahko lepo in čitljivo prepisete.

Delovni list 1

Ime: _____

Priimek: _____

Razred: _____, oddelek: _____



NALOGE:

1. Izračunaj svoj **FSU max**. Pomagaj si z zgoraj napisano formulo!

FSU max = _____ - _____

FSU max = _____ utripov/min

2. Zjutraj, ko se zbudiš, si leže v postelji izmeri svoj **FSU mir**.

FSU mir = _____ utripov /min

3. Naredi 30 hitrih počepov in si izmeri **FSU**. Z merjenjem prični takoj po aktivnosti!

FSU (po počepih) = _____ utripov/min

4. Teci 5 velikih krogov po dvorišču ali ulici. Takoj ko končaš s tekom, si izmeri svojo **FSU**!

FSU (po teku) = _____ utripov/min

- 5.*** Izračunaj koliko % **FSU max** si imel med izvajanjem počepov in po teku!

a) % **FSU max (po počepih)** = **FSU (po počepih)** _____ / **FSUmax** _____ x 100

% **FSU max (po počepih)** = _____%

b) % **FSU max (po teku)** = **FSU (po teku)** _____ / **FSUmax** _____ x 100

% **FSU (PO teku)** = _____%

*** - težja naloga. Mogoče boš potreboval/a pomoč, mogoče ti jo uspe rešiti.

SREČNO!