

# 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](mailto: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!**