

OSNOVNA ŠOLA ANTONA GLOBOČNIKA

CESTA NA KREMENCO 2

6230 POSTOJNA

SEMINARSKA NALOGA

Uporaba merilnika srčnega utripa POLAR

in

vrednotenje srčnega utripa

Kazalo vsebine

VREDNOTENJE SRČNEGA UTRIPA-----	STRAN 4
UPORABA MERILCA SRČNEGA UTRIPA POLAR -----	STRAN 4

UVOD

V seminarski nalogi bom opisal in povedal kako deluje polar in kako se vrednoti srčni tlak.

Srčni utrip kaže , kako intenzivna je vaša vadba. Ko vadite, začne vaše srce utripati hitreje, saj mora zadovoljiti zahteve telesnih mišic po več krvi in kisika. Z intenzivnostjo vadbe se povečuje tudi hitrost srčnega utripa.

ZAKAJ JE POTREBNO SPREMLJATI SRČNI UTRIP?

S pomočjo spremljanja srčnega utripa se lahko prepričate , ali ste dosegli intenzivnost, ki je potrebna za zgorevanje odvečnih maščob in kalorij, ter za izboljšanje srčne zmogljivosti. Če je srčni utrip prenizek ne boste dosegli želenega učinka. Če je srčni utrip med vadbo previsok se boste prehitro utrudili, kar lahko zmanjšuje rezultate vadbe in podaljšuje čas okrevanja po vadbi.

S ČIM MERITI SRČNO FREKVENCO?

Da bi vedeli, kdaj smo znotraj območja ciljnega srčnega utripa, potrebujemo napravo, ki se imenuje monitor srčnega utripa. Ta meri srčni utrip in nas spodbuja, da vadbo bolj nadzorovano približujemo ciljnemu območju našega srčnega utripa in tako vadimo v za nas ustreznem območju.

KAM NAMESTITI MONITOR SRČNEGA UTRIPA?

Monitor srčnega utripa, je sestavljen iz oddajnika, ki ga pritrdimo na prsni koš v višino srca, in sprejemnika- ure, kjer so prikazane vrednosti frekvence srčnega utripa. Tako lahko zanesljivo spremljamo dogajanje v telesu med vadbo in po njej.

OPTIMALNA STOPNJA INTENZIVNOSTI

Učinkovito aerobno utrjevanje zahteva, da vzdržujete ustrezno raven srčnega utripa vsaj 20 minut na vadbo. Spremljanje srčnega utripa vam bo pomagalo zagotoviti, da je intenzivnost vaše vadbe na ravni kjer izgoreva največ maščob in telo ostaja v aerobnem območju delovanja.

Nadziranje intenzivnosti vadbe in vzdrževanje primerne ravni srčnega utripa pomaga pri izboljšanju presnove in metabolizma pospešenemu izgorevanju maščob in izboljšanju fizičnih lastnosti.

UPORABA IN LASTNOSTI POLARJA

Polar uporabljamo za spremljanje in vrednotenje srčnega utripa. Deluje na principu sprejemnika in oddajnika. Pri tem je sprejemnik ura oddajnik pa pas, ki ga pripremo okoli prsnega koša. Polar ima več modelov ur in pasov, za začetnike pa za najbolj profesionalne športnike. Pri Polarju so razvili tudi svoje programe za vrednotenje srčnega utripa, to so

OwnIndex lastni indeks telesne kondicije, OwnCode program ki sprejema signale svojega pasu ne od nekega drugega, OwnCal ki omogoča pogled porabljenih kalorij in maščob med vadbo in OwnZone za izračun aerobnega območja med vadbo.