**DOLOČANJE SRČNEGA UTRIPA MED VADBO**

**Srčni utrip** (SU) je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice. Frekvenca SU pomeni število utripov srca v minuti (u/min).

**Izmeri si srčni utrip v mirovanju / vsak dan v tednu in izračunaj povprečje!**

**Srčni utrip v mirovanju** je pokazatelj telesne kondicije. Srce dobro treniranega športnika je večje in močnejše, zato potrebuje manj utripov, da poganja kri po telesu. **Merimo ga zjutraj v postelji, takoj po bujenju**.

**Maksimalni srčni utrip**

S povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in srčni utrip se zviša.

Frekvenco pri najvišji stopnji napora imenujemo **največji srčni utrip (FSUmax)**.

Izračunamo ga po enačbi:

**FSUmax = 220 – starost v letih**

**Srčni utrip pri aerobni vadbi** določimo tako, da od maksimalnega srčnega utripa(=220 – starost ), nato rezultat pomnožimo z 0,7 ali 0,8 (pri bolje treniranih).

Izračunali smo **CILJNI SRČNI UTRIP, ki je varno območje vadbe za to osebo.**

Primer za osebo, staro 15 let:

220 – 15 = 205 (njen maksimalni srčni utrip)

205 x 0,7 (0,8) = 143 (164) /njen ciljni srčni utrip, +5ud/min in/ali -5 ud/min)



Božena Idžojtič, učiteljica športa