

DK článek 1

ČLÁNEK

Na jeho měření nedají dopustit sportovci, ale jeho správné hodnoty by měly zajímat každého z nás. Odchytky mohou upozorňovat na onemocnění srdce nebo jiný zdravotní problém. A pokud jsme zdraví, pomůže nám jeho měření i s hubnutím. Řeč je o srdeční frekvenci neboli pulsu.

Měření tepu je velmi jednoduché a zvládne ho každý. Přispívá k tomu i fakt, že není náročné na vybavení. Budeme potřebovat pouze hodinky s vteřinovou ručičkou (popřípadě digitální, které ukazují i sekundy) nebo digitální stopky.

Je dobré si najít klidné místo, kde si můžeme sednout a kde nás nikdo nebude rozptylovat. Tepová frekvence se měří na tepnách, které se nacházejí v blízkosti kůže. Nejjednodušší je měřit tep na vnitřní straně zápěstí, na palcové straně, kudy probíhá vřetenní tepna (arteria radialis). Jemně umístíme tři prsty druhé ruky na tuto tepnu (nepoužijeme palec), počítáme údery po dobu 30 sekund a pak hodnotu vynásobíme dvěma. Získáme tak počet tepů za minutu.

Na rychlost pulsu může mít vliv nejen řada onemocnění, ale také požití alkoholu nebo probíhající stres. Při měření bychom tedy měli tyto faktory eliminovat.