Magiczny Kraków

Tętno, ciśnienie i saturacja a wysiłek fizyczny

2022-04-11

Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Niektóre parametry jak tętno, ciśnienie i saturacja mają bezpośredni wpływ na trening. Sprawdź, jak mogą pomóc w uzyskaniu formy.

Tętno

Parametr określający ruch naczyń tętniczych, uzależniony od skurczów mięśnia sercowego. Tętno jest bardzo przydatnym parametrem podczas treningu, gdyż jego wysokość można dostosować do efektów, które chce się uzyskać.

Najczęściej podczas treningu wykorzystuje się **pomiar tętna maksymalnego (HRmax)** i do niego dostosowuje się odpowiedni wysiłek. **Ogólny wzór na tętno maksymalne to 220-wiek.**

Bardziej szczegółowe wartości tętna można obliczyć korzystając ze wzorów:

- dla kobiet: 210-(0,5 x wiek)-(0,022 x masa ciała [kg])
- dla mężczyzn: 210-(0,5 x wiek)-(0,022 x masa ciała [kg])+4

Dostosowanie celu treningowego względem tętna maksymalnego

Podczas treningu warto kontrolować tętno, ponieważ jego wartość niesie wiele przydatnych informacji:

- 50-60 proc. HRmax jest lekkim treningiem często opisywanym jako rozgrzewka
- 60-70 proc. HRmax, to trening na spalanie tkanki tłuszczowej
- 70-80 proc. HRmax świadczy o wysiłku o dużej intensywności, który poprawia wydolność oddechowo-krążeniową
- 80-90 proc. HRmax – przy takiej wartości tętna odbywa się trening anaerobowy, przeznaczony do krótkich, powtarzalnych wysiłków
- >90 HRmax to już bardzo wykańczający wysiłek, który nie powinien przekraczać kilku minut.

Ciśnienie

Regularna aktywność fizyczna obniża ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym nadciśnienia tętniczego. Dlatego wprowadź aktywność fizyczną do swojego życia, aby zapobiec nadciśnieniu tętniczemu.

Saturacja

Czyli wysycenie krwi tlenem. Prawidłowy poziom saturacji szacuje się na 95-98 proc. Ten parametr jest szczególnie ważny dla sportowców trenujących m.in. w terenach górskich, ale **pomaga także w odpowiednim dopasowaniu intensywności treningu** np. zbyt niski poziom saturacji może być

odczytywany jako zmęczenie, osłabienie organizmu, co również jest ważną informacją dla sportowca.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty –**Karola Piotrowskiego.**