



Česká výzkumná mise na Mars

Monitoring oběhové soustavy

Jméno:

Klidová tepová frekvence

Proveďte několik způsobů měření vaší klidové tepové frekvence a výsledky zaznamenejte do tabulky. U přístrojových měření uveďte, který přístroj byl při měření použit.

Typ měření	Tepová frekvence (tepů/min)
Hmatem na srdci	
Hmatem na krku/zápěstí	
Přístrojem č. 1:	
Přístrojem č. 2:	
Přístrojem č. 3:	

Klidový krevní tlak

Změřte si v poloze vsedě s paží volně podél těla hodnotu krevního tlaku pomocí tlakoměru – tonometru.

Klidová hodnota krevního tlaku (sys./dias.), v mmHg:

Klidová saturace kyslíkem

Nasadte si na prst pulzní oxymetr a zapněte jej. Po chvilce odečtěte hodnotu vaší klidové krevní saturace.

Klidová hodnota saturace kyslíkem, v %:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Tlak krve a tepová frekvence v závislosti na námaze

1. Proved'te cvičení a poté si měřte veličiny. Ty zaznamenejte do tabulky.
2. Proved'te měření vždy v daných intervalech, dokud se hodnoty nevrátí na původní klidovou. Hodnoty zapisujte do tabulky:

Typ cvičení: 1 minuta skákání přes švihadlo

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg	Tepová frekvence (tepů/min)
Klidové hodnoty		
Ihned po cvičení		
Po 2 min		
Po 5 min		

Typ cvičení: Krátký sprint

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg	Tepová frekvence (tepů/min)
Klidové hodnoty		
Ihned po cvičení		
Po 2 min		
Po 5 min		

Typ cvičení: Volnější běh 2 minuty

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg	Tepová frekvence (tepů/min)
Klidové hodnoty		
Ihned po cvičení		
Po 2 min		
Po 5 min		



Typ cvičení: Kliky (alespoň dvacet opakování)

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg	Tepová frekvence (tepů/min)
Klidové hodnoty		
Ihned po cvičení		
Po 2 min		
Po 5 min		

Typ cvičení: Prkno (plank) po dobu alespoň 30 sekund (lépe 1 minuty)

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg	Tepová frekvence (tepů/min)
Klidové hodnoty		
Ihned po cvičení		
Po 2 min		
Po 5 min		

Změna tlaku v závislosti na poloze těla

1. Změřte si svůj tlak v klidu s rukou podél těla. (Můžete použít úvodní klidovou hodnotu.)
2. Jednu minutu držte levou ruku v odlišné poloze (vizte tabulku) a poté na ní změřte tlak krve.

Naměřené hodnoty zaznamenejte:

	Tlak krve (sys./dias.), mmHg
Poloha vsedě, paže podél těla	
Poloha vleže na zádech, paže podél těla	
Poloha vsedě, paže nad hlavou	
Tělo včetně paží ve visu hlavou dolů	



Saturace kyslíkem v závislosti na dechu:

Nasadte si na prst pulzní oxymetr a sledujte hodnoty saturace při různém způsobu dýchání (ten praktikujte alespoň po dobu jedné minuty). Výsledky zapisujte do tabulky.

	Hodnota saturace v %
Normální dech	
Zadržný dech	
Hluboké, pomalé dýchání	
Zrychlené, mělké dýchání	

