#

# 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

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

 **Klidová hodnota saturace kyslíkem, v %:**

## Tlak krve a tepová frekvence v závislosti na námaze

1. Proveďte cvičení a poté si měřte veličiny. Ty zaznamenejte do tabulky.
2. Proveďte 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:

Nasaďte 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** |  |
| **Zadržený dech** |  |
| **Hluboké, pomalé dýchání** |  |
| **Zrychlené, mělké dýchání** |  |