

## **Kľudová TF ( tepová frekvencia )**

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

---

## **Kľudová TF ( tepová frekvencia )**

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 16:43

### **Definícia**

Udáva počet tepov za minútu pri absolútnom kľude, doporučuje sa merať hneď po prebudení. U vysoko trénovaných jedincov s výbornou ekonomikou práce obehového systému dosahuje táto hodnota 40 i menej tepov za minútu. Jej hodnota sa mení v závislosti na aktuálnom stave organizmu, preto je výhodné ju sledovať dlhodobo. Napr. pri nastupujúcej chorobe, pretrénovanosti hodnota kľudovej tepovej frekvencie stúpa.

### **Výskyt**

fyziológia

### **URL adresa zdroja:**

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/k%C4%B5udov%C3%A1-tf-tepov%C3%A1-frekvencia>