Kľudová TF (tepová frekvencia)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 16:43*

Definícia

Udává 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 se 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%BEudov%C3%A1-tf-tepov%C3%A1-frekvencia