

Tepová frekvencia (TF) alebo pulzová frekvencia (PF)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:37

Definícia

Počet tepov srdca (za minútu). Charakterizuje na základe odozvy obehového aparátu intenzitu záťaže. Možno merať palpačne na zápästi artéria radialis či krčnej tepne artéria karotis, pre technicky vybavených presnejšie hodnoty získate pomocou sporttesteru, ktoré získavajú hodnoty PF z dĺžky R-R intervalov EKG. Pulzová frekvencia je u každého jedinca iná a aj u neho sa stále mení. Sympatikotonicí majú vyššiu PF a aj reaktívne zmeny PF sú výraznejšie ako u parasympatikov. Pri štandardnom zaťažení vyššie hodnoty TF dosiahnú netrénované osoby, pri neštandardnom nelimitovanom zaťažení je to naopak. Od trénovanosti je závislý aj čas návratu TF (rýchlejší návrat u trénovanejších) a tzv. zotavné pulzy - počet pulzov nad východiskovou hodnotou po nejakom podnete. Reaktívne zmeny TF sú často ovplyvnené psychickými faktormi. Hodnoty TF sa využívajú na určovanie telesnej zdatnosti pomocou rôznych testov (napr. step-test, Ruffierova skúška a i.).

Výskyt

fyziológia

URL adresa zdroja:

Tepová frekvencia (TF) alebo pulzová frekvencia (PF)

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

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/tepov%C3%A1-frekvencia-tf-alebo-pulzov%C3%A1-frekvencia-pf>