

# Считаем ЧСС (пульс)

## Как подсчитать свой пульс?

- ▶ Обычно пульс считают за 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту.

Например, если за 10 секунд ты насчитал

- ▶ 10 ударов, то пульс за 1 минуту ( $10 \times 6$ ) равен 60;
- ▶ 15 ударов за 1 минуту ( $15 \times 6$ ) — 90;
- ▶ 20 ударов за 1 минуту ( $20 \times 6$ ) — 120;
- ▶ 25 ударов за 1 минуту ( $25 \times 6$ ) — 150 и т.д.

В норме пульс составляет:

у взрослых — 60-70 уд./мин;

у младших школьников — 86-90 уд./мин.

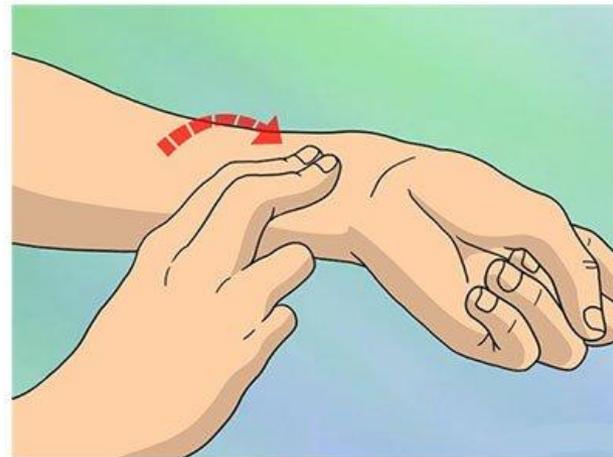
У девочек пульс немного выше, чем у мальчиков.

# Способы подсчёта пульса

## Памятка по измерению пульса



Расслабьтесь. Кончиками указательного и среднего пальцев надавите на пульсацию лучевой артерии на шее или на внутренней стороне запястья.



Спустя мгновение вы должны почувствовать отчетливую пульсацию, если нет, тогда подвигайте пальцами, чтобы ее найти. На вторую руку наденьте часы. Запишите скорость пульса, то есть количество ударов в секунду.

# Заполни таблицу

<b>ЧСС (за 10 секунд)</b>	<b>15.04.20 Результат</b>
Пульс в покое (до приседаний)	
Пульс после 20 приседаний за 30 секунд	
Пульс в покое (через 1,5-2 минуты после приседаний)	

# Почему это важно?

- Если пульс восстановился после приседаний к третьей минуте, то восстановление считается хорошим,
- к 4-5 минуте-результат удовлетворительный,
- К 6-ти минутам- результат считается неудовлетворительным.