

#vadiidoma9

Kolesarjenje

Je ena izmed najbolj popularnih rekreativnih dejavnosti, s katero izboljšujemo vzdržljivost. Poznamo cestno in gorsko kolesarjenje, popularno je tudi downhill kolesarjenje.

V tem tednu vam dajem za nalogo kolesarjenje po naslednjem načrtu:

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sob/ned
45 min kolesarjenja lahkotno po ravnini Srčni utrip do 75% SU _{max} , kar pomeni, da lahko lahkotno dihate in se pogovarjate	počitek	45 min kolesarjenja lahkotno po ravnini Srčni utrip do 75% SU _{max} , kar pomeni, da lahko lahkotno dihate in se pogovarjate	počitek	počitek	60 min kolesarjenja lahkotno po ravnini Srčni utrip do 75% SU _{max} , kar pomeni, da lahko lahkotno dihate in se pogovarjate

! Seveda si lahko urnik prilagodite, upoštevajte vremenske razmere in varnostne (primerna obleka, čelada, pijača) ukrepe. Pred vožnjo vedno pregledamo zavore, tlak v zračnicah ter verigo.

Srčni utrip (SU) je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

Kolikokrat nam srce utripne v minuti? Srčni utrip si lahko izmerimo ročno, tako da drugi, tretji in četrti prst položite tik nad palčno stran desnega zapestja ali ob mišico na vratu.



- Pri manjši intenzivnosti merimo utrip 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.

Izziv: koliko znaša tvoj utrip v mirovanju, torej preden vstanete iz postelje v ležečem položaju in koliko znaša tvoj največji srčni utrip ?

Utrip pri največji stopnji napora imenujemo **največji srčni utrip (SUmax)**. Od 10. leta dalje je precej stabilen in dosega vrednosti okoli 195 do 205 utripov na minuto, po 25. letu se le-ta začne postopno zniževati.

Največji srčni utrip si lahko izmerimo na način:

SUmax = 220 – starost (leta), za otroke je bolj primerna formula SUmax = 210 – (0.5 × leta).