Klasa: 1Kg
Grupa: męska
Nauczyciel: Tomasz Walczewski

Temat: Test wytrzymałości – próba Harwardzka

Proszę o wykonanie poniższej próby, przesłanie wyników do 10.04.2020 (brak skutkuje oceną niedostateczną).

Wyniki proszę przesyłać na FB – wiadomość prywatna
Lub e-mail – tw.zdalnenauczanie@gmail.com

TEST - wytrzymałość

Podczas testu wchodzimy na stopień o wysokości 46 cm dla kobiet lub 51 cm dla mężczyzn w tempie 30 wejść na minutę w ciągu 5 minut. Następnie odpoczywamy w pozycji siedzącej, wykonujemy pomiar tętna w 30 sekundowych odcinkach czasu metodą palpacyjną na lewej tętnicy szyjnej. Wykonujemy 3 pomiary tętna w odcinkach 30-sekundowych w następujących odstępach:

Uwagi: wysokość stopnia w przybliżeniu (mogą to być np. schody itp. ważne żeby stopień był stabilny i bezpieczny)

Tutaj pokaz całej próby:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=tPU0CJdG64I

pomiar a: od 1 min do 1 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

pomiar b: od 2 min do 2 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

pomiar c: od 3 min do 3 min 30 s. od zakończenia wysiłku -

Otrzymane pomiary podstawiamy do wzoru:

$$\boldsymbol{Fi = \frac{czas\ pracy\ (wyrażony\ w\ sekundach)\ x\ 100}{2\ x\ (a + b + c)}}$$

Twój wynik:

Fi =

POWODZENIA!