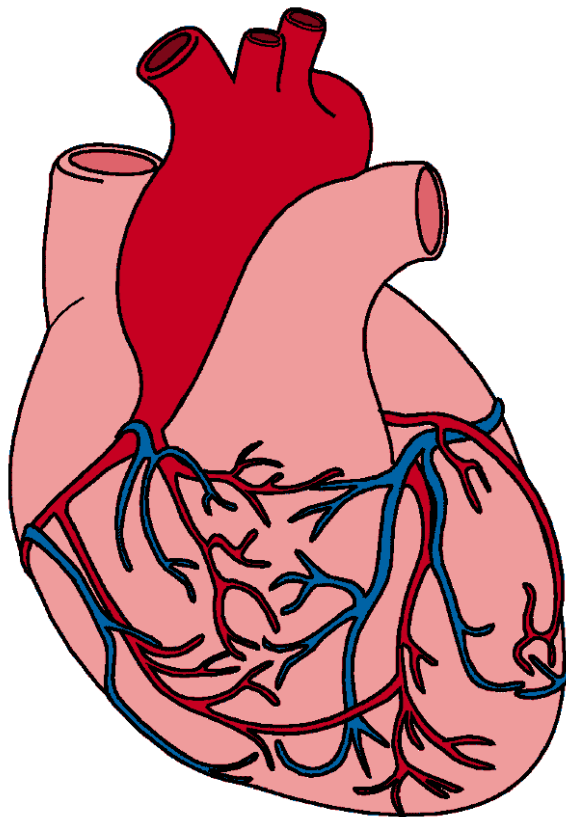


# HJARTSLÁTTUR/PÚLS

---

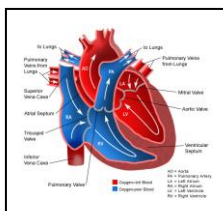


Heilsbraut





# HJARTAÐ



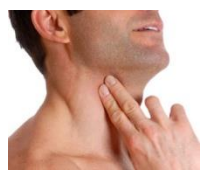
Aðalhlutverk hjartavöðva er að dæla blóði um líkamann.



Þegar hjarta hvílist fyllist það af blóði, svo dregst það saman og dælir þá blóðinu út í stórar slagæðar = Hjartsláttur



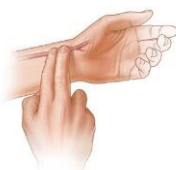
Púls er það hversu oft hjarta fyllist og tæmist á einni mínútu.



Þú mælir púls með því að leggja miðfingur á hálsslagað eða úlnliðsslagæð og telja fjölda slaga í eina mínútu.



Því betra formi sem við erum í, því lægri púls erum við með.



Þegar talað er um púls er talað um: slög á mínútu.

# MEGINÞÆTTIR SEM TENGJAST HEILBRIGÐU HJARTA OG ÆÐAKERFI ERU:



Heilsubraut



Hreyfa sig nóg- helst 30 mínútur á hverjum degi.



Tileinka sér heilbrigðar matarvenjur.



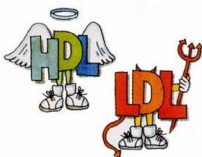
Forðast álag/stress.



Að halda kjörþyngd.



Að reykja ekki.



Passa að kólesteról sé minna en 5 mmól/L



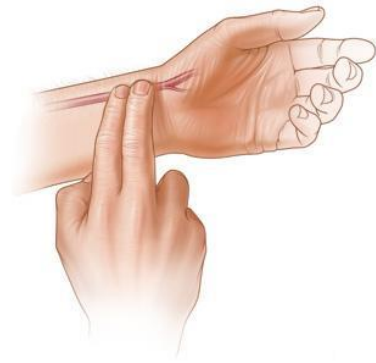
## HVÍLDARPÚLS

Hvíldarpúls er hversu oft hjarta slær þegar við erum úthvöld og róleg

Best er að finna hvíldarpúls þegar við erum nývöknuð og úthvöld.

Meðal hvíldarpúls manna er 60-80 slög á mínútu.

Í svefni hægist á allri líkamsstarfsemi því er hvíldarpúlsinn okkar hægari þegar við erum sofandi en þegar við erum vakandi í hvíld.





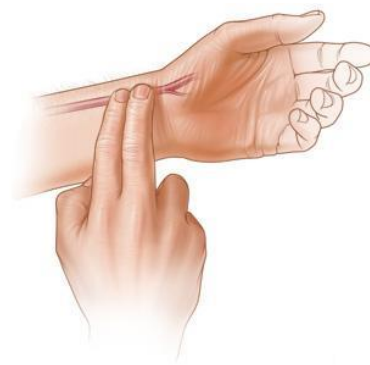
## HÁMARKSPÚLS

Hámarkspúls fer eftir aldri.

Hámarkspúls er fundinn með því að draga aldur frá 220.

Gunna er 50 ára. Hámarkspúls Gunnu er því  $220 - 50 = 170$  slög á mínútu.

Það er ekki hægt að æfa lengi í hámarkspúls.





## ÞJÁLFUNARPÚLS

Þjálfunarpúls = æfingarpúls

Þjálfunarpúls er sá púls sem er miðað við til að ná sem mestum árangri í líkamsrækt.

Þjálfunarpúls er hægt að nota til að komast að því hvort við séum að ofreyna okkur eða hlífa okkur of mikið.

