

# Treenides jälgi pulssi

Südame löögisagedust reguleerides saab treenida kiirust ja vastupidavust või kaalust alla võtta.

**P**ulss näitab, mitu korda minutis teeb süda oma tööd. Rahulikus olekus lööb pulss 60–90 korda minutis, kuid kehalise koormuse ajal võib tõusta kuni 200 korrani.

Kui teil trepist üles minnes hakkab süda puperdama ja tekib hingeldus, näitab see, et koormus on liiga suur, selgitas Tartu Ülikooli spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku spordimeditsiini osakonna arst-õppejõud Anatoli Landör. Pärast südamepuperdust peaks inimene puhkama, soovitatav oleks istuda, veel parem lamada. Sellega väheneb järsult koormus südamele. Piisab madalast löögisagedusest, et organism saaks küllaldaselt verd ja sellega hapnikku, et toime tulla

“Inimesel tuleks suurendada oma kehalist aktiivsust, soovitatavalt arsti nõustamisel, et saaks uute koormustega kohaneda,” ütles Landör. Ainult kehalisest koormusest ei pruugi aidata, sest väga sageli on sellistel inimestel mingid terviserikked – kas kõrge vererõhk või südamehaigused. Seetõttu tuleb vaadata inimest üldisemalt – ravida põhihai- gust, võtta kehakaalus maha, vähendada stressi ja loobuda suitsetamisest.

## SOBIV PULSISAGEDUS

Pulssi võib lugeda randmelt kümne sekundi jooksul ja korrutada tulemuse kuuega, et saada löögisagedus minutis. Arvestuslik maksimumpulss on 220 miinus inimese vanus aastates. Näiteks 50aastase inimese maksimaalne pulss



Patsiendil on keha ümber pulsiaundur, professor Anatoli Landöri käes on randmekell, millelt saab näha pulsisagedust.

on 170 lööki minutis.

Igaüks saab vastavalt oma vanusele ja maksimaalsele pulsisagedusele harjutamise piirid arvutada. Tervisesportlased harjutavad intensiivsusega 50–70% maksimaalsest pulsisagedusest, tipp-sportlased suurema intensiivsusega.

Kehalised koormused jaotatakse kiiruse poolest viide tsooni. Harjutada tuleb selles tsoonis, missuguseid võimeid tahetakse arendada. Igale tsoonile vastab kindel südame löögisageduse vahemik. Kõige lihtsam süsteem:

- maksimaalne kiirus üle 90% maksimumpulsist
- kiirust vastupidavus 80–90%
- üldvastupidavuse arendamine 70–80%
- üldvastupidavuse säilitamine 60–70%
- kehaline aktiivsus 50–60%

“Aeg-ajalt võib südame löögisagedust tõsta, aga seda tuleb teha oskuslikult ja lühikeseks perioodiks,” lausub Anatoli Landör. Tema sõnul pingutavad mitmete alade esindajad sellega üle. Tüüpiline probleem on aeroobika harrastajatel – tulevad tundi, tempo on kohe kiire, ergas muusika ja emotsioonid on üleval ning südame löögisagedus 180–190. Kuna harjutatakse tundi aega, siis nii suur südame löögisagedus soodustab ülekoormust. Kasu asemel tekib kahju.

## ALUSTA TASA JA TARGU

Treenimata inimesel on kõige parem alustada vastupidavusaladega, mis on ka kõige lihtsamad ning ei vaja erilise tehnika omandamist. “Kepikõnd on esimene samm tervise suunas,” ütles Anatoli Landör. “Kui inimene teab oma ealist maksimumi, saab ta lihtsalt arvutada kehalise aktiivsuse pulsi ja sättida

RAIVO TASSO

**Jäneda Lõõgastuskeskus**  
HOTELL-SPA

"Puhas" mõistus peab tähendama teadmist, mis ei saabu meelte kaudu, vaid on sõltumatu igasugusest meelelisest kogemusest.

/ Immanuel Kant /

---

**Meie väidame, et "Puhas" mõistus kirkastub Jäneda Lõõgastuskeskuses saadud meelelistest kogemustest. Kui sa kahtled, siis on sul võimalus seda kirkastumist katsetada lõõgastudes Jänedal!**



Info  
384 9750  
384 9770  
384 9753

e-post: [info@janedaturism.ee](mailto:info@janedaturism.ee)  
[www.janedaturism.ee](http://www.janedaturism.ee)

**Jäneda Lõõgastuskeskuse spaa on avatud: E–P 12.00–20.00**