

SYKE

Sydämen syke tarkoittaa sydämen sykintätaajuutta, yleensä se ilmaistaan montako iskua sydän lyö minuutissa.

- Arvioi tämän hetkinen sykkeesi:

Lue sykemittarin käyttöohjeet. Tämän jälkeen suorita seuraavat mittaukset ja mittaustulosten tarkastelut:

1. Mittaa tämän hetkinen sykkeesi ja sykkeesi 1 min liikuntasuorituksen jälkeen

Sykkeesi nyt	Sykkeesi 1 min liikunnan jälk.

2. Tapahtuiko sykkeelle mitään?

Sykkeen merkitys

Lue sydämen sykkeestä osoitteesta

https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/kestavyys/syke ja vastaa seuraaviin kysymyksiin

1. Mitä tarkoittaa leposyke?
2. Mitä tarkoittaa maksimisyke?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat sykkeeseen?