

Монитор состава тела GMON

"**ВЫЯВЛЯЕТ** возможные угрозы здоровью – **Профессионально ОЦЕНИВАЕТ** состояние организма – **РЕКОМЕНДУЕТ** профилактические меры"

Пояснения к регистру Жизненные показатели / Пульс



Пульс – это механическое ритмическое расширение и сокращение стенок сосудов, которое зависит от сердечной деятельности и компрессионной волны, инициируемой сердцем. В более узком смысле, пульс – это расширение артерий, которое можно определить на некоторых участках тела.

Пульс измеряется в ударах в минуту.



Если пульс слишком высокий, это оказывает высокую нагрузку на сердце!

Динамика восстановления пульса после нагрузок очень важна. Этот показатель сложно классифицировать в абсолютном выражении из-за сильного влияния сторонних факторов. Однако считается, что через 3 минуты после физической нагрузки пульс должен быть примерно на 30% ниже, чем пульс под нагрузкой. Высокий пульс означает недостаточную способность организма к восстановлению и может вести к сердечно-сосудистым заболеваниям.



Хотя пульс – это элементарное физиологическое явление, его измерение позволяет делать выводы о важных факторах, влияющих на пульс, например, о частоте ударов сердца, ритме сердца, артериальном давлении, объеме наполнения сосудов.

На пульс влияют такие факторы как стресс и физические нагрузки. Пульс также часто возрастает из-за курения, употребления кофе и алкоголя. Поэтому для анализа следует использовать среднее значение пульса от многих измерений в течение длительного периода времени. Лучше всего измерять пульс утром. Высокий пульс (с превышением на 5-10 ударов в минуту) может означать физическую истощенность от больших нагрузок и недостатка отдыха, а тенденцию к снижению средней частоты пульса можно трактовать как улучшение выносливости организма.



[\(A\) Диапазоны пульса в программе GMON](#)
[\(B\) Нормативные значения пульса в состоянии покоя](#)



[Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

[<наверх>](#)

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Жизненные показатели / Пульс

(А) Диапазоны пульса в программе GMON (ударов в минуту)

Пульс	Индикатор	Частота пульса
нормальный	зелёный	< 90
учащённый	жёлтый	90 – 120
высокий	красный	> 120

[<наверх>](#)

(В) Нормативные значения пульса в состоянии покоя

Частота пульса в состоянии покоя зависит от возраста и уровня физической подготовки. Для оценки может быть использована следующая шкала:

Категория	Оптимальная частота пульса
Дети и молодые люди (не выполняющие физические упражнения)	80-90 ударов в минуту
Взрослые (не выполняющие физические упражнения)	60-80 ударов в минуту
Спортсмены	40-50 ударов в минуту

[<наверх>](#)