**SRCE IN SRČNI UTRIP**

**Srce** je mišica črpalka, ki potiska kri po žilah.

Srce v enem letu napravi 41 milijonov utripov ter potisne po telesu 2,5 milijona litrov krvi. Povprečni utrip srca pri odraslem človeku je 60 do 80-krat v minuti, srce dojenčka pa naredi od 120 do 140 utripov na minuto.

Srce je najpomembnejša in hkrati najbolj vzdržljiva **mišica** v našem telesu. Telo za delovanje potrebuje energijo, ki jo celice dobijo prek krvi. Srce z utripanjem poganja kri po telesu. Z večanjem intenzivnosti gibanja se viša tudi srčni utrip.

Redno in načrtovano ukvarjanje z dalj časa trajajočimi športnimi dejavnostmi zniža srčno frekvenco (utrip) v mirovanju in med vadbo ter poveča vitalno kapaciteto (največja prostornina zraka, ki jo izdihnemo po vdihu).

**Srčni utrip** (SU) je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice. Frekvenca SU pomeni število utripov srca v minuti (u/min).

**Srčni utrip izmerimo:**

1. Ročno: Drugi in tretji prst ene roke položimo nad palčno stran zapestja druge roke in štejemo utripe 15 sekund. Dobljeno število pomnožimo s 4, da dobimo število utripov v minuti.

Srčni utrip lahko ročno merimo tudi na vratni arteriji.



1. Z merilcem srčnega utripa: V trgovinah so na voljo različni merilniki srčnega utripa, ki jih uporabljajo predvsem športniki pri treningu vzdržljivostnih športov.



Pri zdravem odraslem človeku je srčni utrip 60 – 80 utripov na minuto, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekači, veslači, kolesarji) je nižji in je lahko tudi manj kot 40 u/min.

PRETEŽNO IZ **MAŠČOB**

☺