Üks hea nipp, kuidas vähendada oma pulsisagedust puhkeolekus

4 aastat tagasi - 01.04.2022 Autor: AM

Puhkeaja pulss on südamelöökide arv minutis magades või lesides. Terve inimese puhkeoleku pulss on olenevalt soost ja vanusest umbes 60–100 lööki minutis. Rakenduse Garmin Connect andmed näitavad, et mida aktiivsem on inimene, seda madalam on tema puhkeoleku pulss ning ühtlasi seda tervem ka tema süda.

Korrapärane kehaline aktiivsus ja treeningud tugevdavad südamelihaseid, mis tähendab, et süda pumpab tõhusamalt verd. See omakorda tähendab, et tugevam süda peab sama koguse vere liigutamiseks tegema vähem lööke, kui nõrgem süda. Sellepärast ongi treenitud inimestel, näiteks jooksjatel puhkeoleku pulss reeglina oluliselt madalam. Rakenduse Garmin Connect kasutajatelt saadud andmekogum on seda tõestanud: mida aktiivsem on inimene, seda tervemaks ja tugevamaks muutub tema süda, tänu millele on tal lihtsam ka liikuda.

Kui inimese igapäevarutiini ei kuulu kehaline aktiivsus ega intensiivne treening, võib madal puhkeoleku pulss viidata ka muudele kõrvalekalletele. Seda ei tohiks jätta tähelepanuta ja siis peaks juba pöörduma arsti poole. Pikaajaline keskmine puhkeoleku pulss alla 60 löögi minutis võib viidata terviseprobleemidele, näiteks südame rütmihäiretele, mida nimetatakse bradükardiaks, või muudele haigustele.

Tänapäevased nutiseadmed aitavad õnneks iga päev meie tervist jälgida. Nutikellad ei jälgi ainult hetkepulssi, vaid arvutavad ka pikaajalist puhkeolekupulssi, sest südametegevusest ja tervisest täielikuma pildi saamiseks on eriti oluline mõista pikaajalisi suundumusi. Haigused või põletik, stress ja kehaline aktiivsus mõjutavad näitajaid nädala lõikes, seega tasub uurida pikema perioodi – kuu või isegi aasta – keskmisi andmeid.

Pole saladus, et intensiivne kardiotreening avaldab head mõju keha üldisele tervisele ning on kasulik südame tervisele ja vastupidavusele. Rakenduse Garmin Connect kasutajaandmete põhjal võib väita, et mida rohkem aega treeningule kulub, seda madalam on kasutaja keskmine pulss puhkeolekus. Pealegi kinnitavad andmed, et see seos on olemas olenemata valitud spordialast – süstaspordist kuni joogani ning golfist kuni jõutreeninguni. Mida rohkem ja korrapärasemalt inimene tegeleb erinevate kehaliste aladega, seda madalam on tema puhkeoleku pulss. Mõju avaldavad ka iga päev tehtud sammud, eriti kui teha regulaarselt

jalutuskäike värskes õhus.

Kuidas parandada pulsisagedust?

Vastus on üsna lihtne – tuleb rohkem liikuda! Statistika kinnitab, et keskmise terve inimese südame tervist soodustab aktiivne eluviis. Jääb üle valida endale meelepärane tegevus.

- Uudised
- Nutikellad

Pilt