

## Метод десяти 10 ударов

Используется метод десяти ударов: определяют время 10 сокращений и по таблице рассчитывают ЧСС.

Запустите секундомер на ударе «0» и остановите на ударе «10». Если в течение 10 ударов прошло, например, 4 секунды, то пульс будет равен:  $10 \times (60/4) = 150$  ударов в минуту. Реальное значение скорее всего будет ниже, более точно измерить пульс поможет пульсометр.

**Таблица №1. Метод десяти (10) ударов**

№	Время	Частота сердечных сокращений
1	3,1	194
2	3,2	188
3	3,3	182
4	3,4	177
5	3,5	171
6	3,6	167
7	3,7	162
8	3,8	158
9	3,9	154
10	4,0	150
11	4,1	146
12	4,2	143
13	4,3	140
14	4,4	136
15	4,5	133
16	4,6	130
17	4,7	128
18	4,8	125
19	4,9	122
20	5,0	120
21	5,1	118
22	5,2	115
23	5,3	113
24	5,4	111
25	5,5	109
26	5,6	107
27	5,7	105
28	5,8	103
29	5,9	102
30	6,0	100