

脈搏的測量

沈淑鳳 老師

由心臟輸出血液引起動脈管壁跳動稱為脈搏即俗稱心跳。正常成人每分鐘脈搏跳動約 72 次左右，運動員在激烈運動中，脈搏頻率可高達 200 次以上。在安靜時，脈搏卻可少到每分鐘 30 多次，在進行中小強度的定量活動時，往往未受過運動訓練的人脈搏頻率比受過訓練的人快，因此，在運動訓練中或訓練時，教練們常採用脈搏作為評定運動強度或判斷運動後疲勞負荷的依據及身體機能狀態變化的簡易指標。

一、測定方法：

測定脈搏的方法有很多種，最簡便而常被用來測量的是

(一) 橈動脈測量法：

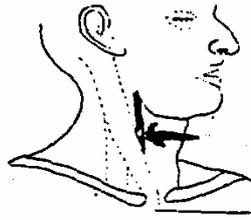
橈動脈位於手腕靠大拇指側的下方，正好在屈腕橈肌肌腱的旁邊，方便易找，也最常被運動員使用。如圖一



圖一 橈動脈測量位置

(二) 頸動脈測量法：

因為它的位置最好找，恰好在氣管的兩旁，頸部的外側很容易測量出它的跳動。(但在運動中使用危險性高，最好不要使用)如圖二



圖二 頸動脈測量位置

二、測定步驟:

(一)安靜時:

以食指、中指、無名指輕壓在被受試者的橈動脈上或頸動脈上，以 30 秒為單位，計算 30 秒的脈搏數，然後；將該數值乘以二，就可以得您休息每分鐘的脈搏數。

(二)運動結束後

在運動結束的同時必須要找出脈搏，馬上計算 10 秒鐘的脈搏數，祇要 10 秒鐘就好了，以 10 秒鐘的脈搏數乘以六，即是運動時每分鐘的心跳數。

一、 決定個人最適當的訓練脈搏數(心跳數)

要決定個人最適當的訓練心跳數是很簡單的，首先，量取個人最大最小心跳差，再乘以百分之七十五，以這個數值加上休息時的每分鐘心跳數便可得到個人最適當的訓練心

跳數。一般成人的每分鐘最大心跳數大約合在 170 至 190 次之間，這個數值代表的就是個人心臟可能達到的最大次數，它跟人的體適能水準有稍許關係的，雖然個人的每分鐘最大心跳數最好是經由實際的運動來測量得最可靠，通常也可以用 220 減去個人的年齡，即可得知大略的最大心跳數。以下的公式是用來預測個人最適當的訓練心跳數：

$$\begin{aligned} 220 - \text{年齡} &= \text{每分鐘最大心跳率} \\ \text{每分鐘最大心跳數} - \text{休息時每分鐘心跳數} &= \text{最大最小心跳差} \\ (\text{最大最小心跳差}) * 75\% + \text{休息時每分鐘心跳數} &= \text{最適當訓練心跳數} \end{aligned}$$