QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

¿Cómo tomar las pulsaciones correctamente?

- ✓ Las ..... son el número de veces que el corazón ..... la sangre para que llegue a todos los rincones del cuerpo durante un minuto.
- ✓ Es muy importante tomar bien las pulsaciones, ya que estas son un claro indicador de si estamos haciendo bien o no un ..... para desarrollar la resistencia. Y es que un número demasiado elevado de pulsaciones indica que nuestro corazón está realizando un esfuerzo demasiado grande. Eso significa que es ..... de disminuir nuestro ..... .
- ✓ Hay diversos métodos para medir las pulsaciones. Uno de ellos es ..... un pulsímetro.
- ✓ También podemos hacerlo de forma más sencilla, tomándonos las pulsaciones directamente junto al lado ..... del tórax, en el cuello, en la ..... o en el brazo con cualquier dedo excepto el pulgar.
- ✓ Cuenta las pulsaciones que notes durante ..... segundos (hazlo mirando un reloj), multiplícalas por ..... y tendrás el número de pulsaciones por minuto de tu corazón.

IZQUIERDO **PULSACIONES** **CUATRO** **HORA**

ESFUERZO **MUÑECA**

BOMBEA

EJERCICIO **MEDIANTE** **QUINCE**

Aquest qualitat és: | | | | | | | | | | |