

TAREA 3_ FRECUENCIA CARDÍACA

COMO SABES, TU FRECUENCIA CARDÍACA VARÍA SEGÚN TU ACTIVIDAD.

¿CÓMO PUEDES COMPROBAR TU FRECUENCIA CARDÍACA?

MEDIR EL PULSO ES REALMENTE FÁCIL, PUEDES HACERLO SOBRE TU CUELLO, APLICA PRESIÓN SUAVE HASTA QUE PUEDAS SENTIR UN LIGERO LATIDO EN LA PUNTA DE TUS DEDOS.

CRONÓMETRO EN MARCHA!



TAREA 3_ FRECUENCIA CARDÍACA

CUENTA CUANTOS LATIDOS SIENTES EN 15 SEGUNDOS Y LUEGO MULTIPLICA ESA CANTIDAD POR 4, ASÍ CONSEGUIRÁS DESCUBRIR TU FRECUENCIA CARDÍACA, ES DECIR, LOS LATIDOS DE TU CORAZÓN POR MINUTO (60 SEGUNDOS)

ANOTA TU FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

EL CORAZÓN
DE UN RATÓN
LATE 500
VECES POR
MINUTO!!!



AHORA, JUEGA O REALIZA ALGÚN EJERCICIO FÍSICO DURANTE UN RATO E INMEDIATAMENTE DESPUÉS CONTROLA TU FRECUENCIA CARDÍACA.

