

Salir a caminar

EL CONTROL DEL PULSO

Cuando comenzamos a practicar ejercicio, el ritmo cardíaco aumenta, es decir, el corazón late más deprisa. **Esta es una respuesta normal del organismo** para adaptarse a la actividad que estamos desarrollando.



Al número de latidos por minuto se le llama frecuencia cardíaca y se expresa en pulsaciones por minuto (ppm)

Cada persona tiene unas frecuencias cardíacas particulares que dependen, entre otras cosas, de la edad, de su estado físico o de su entrenamiento.

Vale la pena conocer cual es el ritmo cardíaco habitual en cada uno de nosotros y en diferentes circunstancias (en reposo, durante la actividad, etc.)

Cuando salga a caminar con la intención de hacer ejercicio:

- Controle el ritmo y la duración de la actividad
- Baje la intensidad si experimenta cansancio
- Controle el pulso.



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Ajuntament
de Rubí