

# Sortir a caminar

## EL CONTROL DEL POLS

**Quan comencem a practicar exercici, el ritme cardíac augmenta**, és a dir, el cor batega més de pressa. Aquesta **és una resposta normal de l'organisme** per adaptar-se a l'activitat que estem desenvolupant.



**El nombre de batecs per minut s'anomena freqüència cardíaca** i s'expressa en pulsacions per minut (ppm).

**Cada persona té unes freqüències cardíques particulars** que depenen, entre altres coses, de l'edat, del seu estat físic o del seu entrenament.

**Val la pena conèixer quin és el ritme cardíac habitual de cadascú** de nosaltres i en diferents circumstàncies (en repòs, durant l'activitat, etc.)

**Quan sortiu a caminar amb intenció de fer exercici:**

- Controleu el ritme i la durada de l'activitat
- Abaiseu la intensitat si experimenteu cansament
- Controleu-vos el pols



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



**Ajuntament  
de Rubí**