

## Pulsómetro Guía de estudio Unidad

- 60% -80% de la frecuencia cardíaca máxima que mejor expresa el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima que debe caracterizar el ejercicio del estudiante para la aptitud relacionada con la salud en la clase de educación física.
- La frecuencia cardíaca en reposo idealmente debe tomarse inmediatamente al despertar después de un período de sueño.
- Información de frecuencia cardíaca puede ser recogido en una variedad de maneras: Por la palpación de pulso de la carótida o radial, El uso de un monitor de ritmo cardíaco y por, y Mediante la evaluación de la percepción del nivel de esfuerzo sobre la base de la conciencia individual de esfuerzo.
- F.I.T.T. presentarse a la frecuencia, intensidad, tiempo, tipo.
- Todos los siguientes son maneras de obtener su monitor de frecuencia cardíaca funcione debe humedecer los electrodos, apriete la correa, y gire el reloj y vuelva a encenderla.
- Al tomar el pulso la mejor manera de obtener una lectura precisa sería que utilizar dos dedos, el índice y el dedo medio.
- Cuando se tome el pulso durante 6 segundos que multiplicar ese número por 10 para obtener sus latidos por minuto .
- El equipo que usted necesita para utilizar un monitor de ritmo cardíaco correctamente y obtener una lectura precisa es una correa de conexión, el reloj , el transmisor y un poco de agua para la humedad.
- El tipo de ejercicio que fortalecerá tu corazón se llama ejercicio cardiovascular.
- Su corazón es el músculo más importante de su cuerpo.
- Su corazón se compone de músculo cardíaco.
- La escala RPE "Tasa de esfuerzo percibido" medidas sentimientos de esfuerzo, tensión, malestar y / o fatiga experimentados durante tanto entrenamiento aeróbico y de resistencia
- A medida que su corazón se vuelve más fuerte que su ritmo cardíaco reposo se convertirse inferior.
- Para mejorar y mantener la fuerza de su corazón que es importante participar en el ejercicio cardiovascular.
- El índice de esfuerzo percibido es una forma útil de vigilar su desempeño y la intensidad de su programa de ejercicio cuando usted no tiene un monitor de frecuencia cardíaca.
- Frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late en un minuto.
- El latido del corazón es el sonido de las válvulas de cierre en su corazón a medida que impulsan la sangre de una cámara a otra
- El pulso es el latido del corazón que se puede sentir en cualquier arteria que se encuentra cerca de la piel .
- El pulso radial se toma en la muñeca y el pulso carotídeo se toma en el cuello.