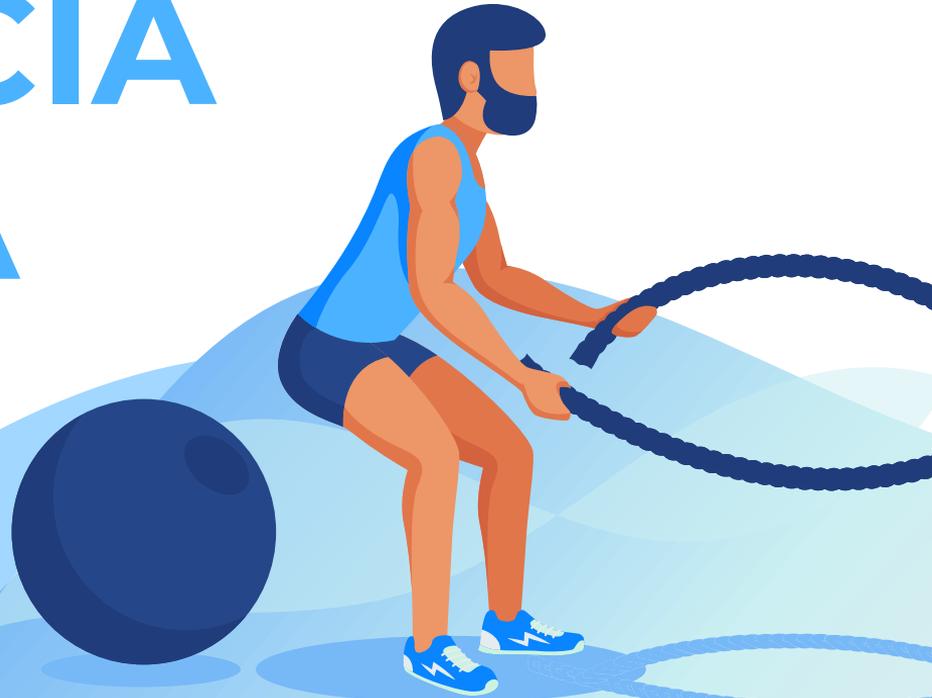


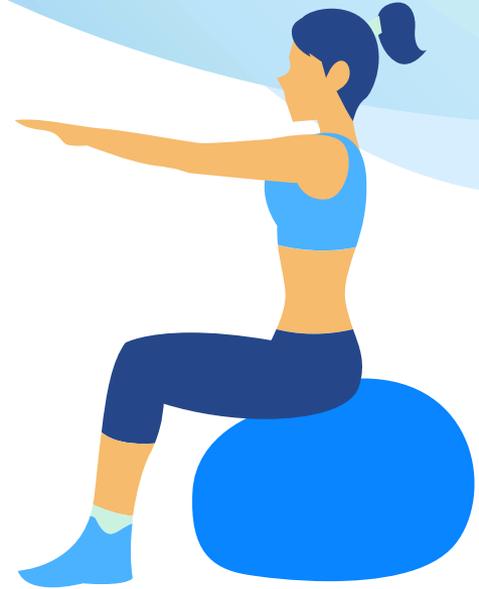
FRECUENCIA CARDIACA

WILFER STEVEN HERRERA FLOREZ
GRADO 11

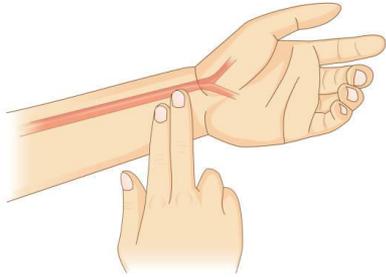


-¿Que Es?

La **frecuencia cardiaca** se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo.

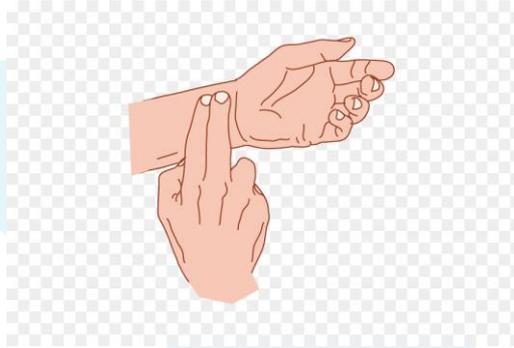


¿Cómo tomar el pulso?



1

Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.



2

Presione ligeramente.

..



3

Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto.

ENFERMEDADES

SOBREPESO:

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

OBESIDAD:

Peso por encima de lo que se considera saludable, a menudo se mide mediante el índice de masa corporal (IMC).

