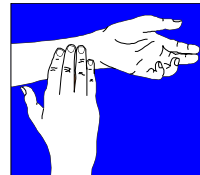
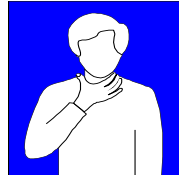


PRÁCTICA : CONTROL DE PULSACIONES (FRECUENCIA CARDÍACA)

Nombre:..... Apellidos:..... N°:.....

Tomar el **NÚMERO DE PULSACIONES (frecuencia cardíaca)** nos va a servir para controlar la intensidad del trabajo que estamos realizando y según el resultado podremos valorar una parte de nuestra **CONDICIÓN FÍSICA**.

Las pulsaciones las podemos tomar a la altura del pecho, en el cuello (carótida), y en la muñeca (radial).



© C.C.T. 2001

La toma de pulsaciones se debe de realizar en **UN MINUTO (1') = (60'') NUMERO DE PULSACIONES POR MINUTO (PPM)** pero también las podemos tomar en menos tiempo y multiplicar, veamos el cuadro:

si las tomamos en	6'' (seis segundos)	multiplicaremos	X 10
por ejemplo: si en 6'' tomamos 16 pulsaciones, en 1' que son 60'' tendremos 160 pulsaciones			
si las tomamos en	10'' (diez segundos)	multiplicaremos	X 6
por ejemplo: si en 10'' tomamos 20 pulsaciones, en 1' que son 60'' tendremos 120 pulsaciones			
si las tomamos en	15'' (quince segundos)	multiplicaremos	X 4
por ejemplo: si en 15'' tomamos 40 pulsaciones, en 1' que son 60'' tendremos 160 pulsaciones			

Ahora vamos a practicar:

	TIEMPO DE TOMA DE PULSACIONES	PULSACIONES	MULTIPLICAMOS POR	PULSACIONES POR MINUTO
En reposo	10''		x 6	
Al finalizar el calentamiento	15''		x 4	
Después de hacer carrera continua durante 5'	6''		x 10	
Música	6''		x 10	
	10''		x 6	
Después de un sprint de 20m	6''		x 10	
A primera hora de la mañana	6''		x 10	
A última hora (tarde/noche)	15''		x 4	

Anota las pulsaciones de diez compañeras/os y calcula la media

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	MEDIA	MIS PULSACIONES
En reposo												
Al finalizar el calentamiento												
Después de hacer carrera continua durante 5´												
Música												
Después de un sprint de 20m												
A primera hora de la mañana												
A última hora de la tarde												

Opinión / Conclusión: