

A ZONA DE ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE

Nome e apelidos :

Curso :

A zona de actividade indícanos os límites de intensidade do exercicio saudable, e dicir , a marxe de pulsacións entre as que debe encontrarse a frecuencia cardíaca para proporcionar os maiores beneficios a nivel cardiovascular e respiratorio e os mínimos riscos, e desta forma , dispoñer dunha orientación “segura” para a práctica de actividade física aeróbica. Por debaixo de este límite non melloras o teu organismo e por riba, estarás traballando a un intensidade demasiado elevada.

Calcula a tua **Zona de Actividade Física Saudable**

CONCEPTOS	PASOS A SEGUIR	REXISTRO
FCM (Frecuencia cardíaca máxima) : Número máximo de latidos por minuto que teóricamente o teu organismo e capaz de bombear.	1. Cálculo da túa FCM: 220 - idade en varóns 226 - idade en mulleres	
FCR (Frecuencia cardíaca de reposo) : número de latidos rexistrados en situación de reposo.	2. Calcular a FC de reposo	
FCR (Frecuencia cardíaca de reserva) : é a diferenza entre a FCM e a FCR, e dicir, a marxe dende as pulsacións en estado de reposo ata a FCM da persoa.	3. Calcular a FC de reserva FCM – FC de reposo	
Zona de Actividade física saudable Zona de intensidade de exercicio saudable	4. Calculo do límite inferior da zona de actividade física saudable: (FC de reserva x 0,50) + FC reposo	
	5. Calculo do límite superior da zona de actividade física saudable: (FC de reserva x 0,85) + FC reposo	

0,50 = 50%

0,85 = 85%