

LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE

Cuando realizas actividad física y quieres trabajar la resistencia debes tener en cuenta que tus pulsaciones no estén ni muy altas ni muy bajas.

Pero, ¿a qué número de pulsaciones debemos trabajar? Como ya sabemos cada persona es diferente a los demás, por eso cada uno tendrá que saber donde se tienen que situar sus pulsaciones para asegurarse que está trabajando correctamente y no sobrepasa sus límites.

Para saberlo es necesario que cada alumno conozca donde se encuentra su ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE. Vamos a seguir unos pasos para calcular nuestra Z.A.S.

1) *Primero es necesario conocer tu límite de pulsaciones. Para eso réstale a 220 tu edad, el resultado será el máximo que tiene que latir tu corazón en un minuto, y en 15 segundos si dividimos todo por 4.*

$$FcMax = \frac{(220 - \text{edad})}{4} \dots\dots\dots \text{pul}/15\text{seg}$$

2) *A continuación vamos a hacer dos operaciones para ver la Z.A.S.*

$$\frac{FcMax \times 6}{10} = \dots\dots\dots \text{pul}/15\text{seg}$$

$$\frac{FcMax \times 8}{10} = \dots\dots\dots \text{pul}/15\text{seg}$$

MI ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE SE ENCUENTRA

Entre pul/15seg i pul/15seg