

PULSO

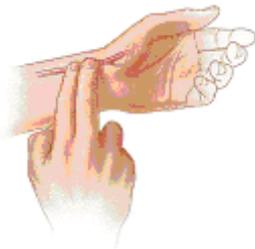
Cuando comienzas a hacer *ejercicio*, el *pulso* se eleva porque el corazón debe enviar más sangre a los músculos y pulmones, y puede llegar a ser muy rápido.

Manera de tomar el pulso carotídeo



La arteria carotídea se encuentra en el cuello al lado de la tráquea, para localizarlo has lo siguiente:

- * Localiza la manzana de Adán
- * Desliza tus dedos hacia el lado de la tráquea
- * Presiona ligeramente para sentir el pulso
- * Cuenta el pulso por minuto



Manera de tomar el pulso radial

- * Palpa la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar
- * Coloca tus dedos (índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria.
- * Cuenta el pulso en un minuto

ANOTA:

	REPOSO	TRAS EJERCICIO
MUÑECA (RADIAL)		
CUELLO (CAROTÍDEO)		
CORAZÓN		

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

	<u>FUERZA:</u> LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL	<u>VELOCIDAD</u> 20 m.	<u>FLEXIBILIDAD</u> TEST WELLS	<u>RESISTENCIA</u> COURSE NAVETTE
1				
2				
3				
4				
5				