

LA ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

NOMBRE:	CURSO:
---------	--------

La **Zona de Actividad** nos indica los límites del ejercicio saludable, es decir, es el margen de pulsaciones entre las que debe encontrarse la frecuencia cardíaca para proporcionar los mayores beneficios a nivel cardiovascular y respiratorio y los mínimos riesgos y, de esta forma, disponer de una orientación "**segura**" para la práctica de actividad física aeróbica. Por debajo de este límite no conseguirás mejoras en tu organismo y, por encima, estarás trabajando a una intensidad demasiado elevada.

1. Calcula tu **Zona de Actividad Física Saludable**.

- a) Tu **Índice Cardíaco Máximo (ICM)** es el máximo número de pulsaciones por minuto que teóricamente puedes tener después de un esfuerzo muy intenso y se obtiene de la siguiente forma:

$$\text{ICM} = 220 - \text{edad: } \underline{\hspace{2cm}} \text{ ppm ó pul/min}$$

- b) Calculate 60% and 80% of your heart rate to know your **healthy physical activity zone**.

$$\text{ICM} \times 0,60 = \underline{\hspace{2cm}} \text{ bpm}$$

$$\text{ICM} \times 0,80 = \underline{\hspace{2cm}} \text{ bpm}$$

- c) Therefore, my **Healthy physical activity zone** has between $\underline{\hspace{2cm}}$ and $\underline{\hspace{2cm}}$ bpm.

2. Realiza una **gráfica** donde aparezca coloreado en verde tu Zona de Actividad y las pulsaciones que has tenido en cada uno de los ejercicios que has ido realizando:



3. Think about your results and analyze which exercises you think are best to improve your endurance.