

FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

ATENÇÃO: Medir sua frequência cardíaca em repouso pela manhã após um dia de descanso preferencialmente. Não levante-se quando acordar, relaxe e siga as orientações abaixo.

COMO MEDIR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO (COM RELÓGIO)

1. Coloque o seu sensor de frequência cardíaca. Deite-se de costas e barriga pra cima. Relaxe como se fosse dormir novamente
2. Após cerca de 1 a 2 minutos, inicie uma sessão de treino no seu monitor de frequência cardíaca. Escolha qualquer perfil de esporte, por exemplo, Outro indoor.
3. Fique deitado e respire calmamente por 3 a 5 minutos. Não olhe para o monitor e evite movimentos, apenas relaxe.
4. Pare a sessão de treino no seu relógio. Verifique o resumo da sua frequência cardíaca média: esta é a sua frequência cardíaca em repouso.
5. Repita o teste 3 vezes durante essa semana seguindo os passos acima.
6. Após as três tentativas na semana envie para seu coach através do Feedback do Treino (teste) os três resultados ou média dos três.

COMO MEDIR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO (SEM RELOGIO RELÓGIO)

1. Após acordar fique deitado e respire calmamente por 3 a 5 minutos. Não olhe para o monitor e evite movimentos, apenas relaxe.
2. Coloque o dedo indicador e médio na parte lateral do pescoço;
3. Após sentir a pulsação, inicie um cronometro e comece a contar os pulsos firmes do batimento;
4. Após 1 minuto anote quantos batimentos;
5. Repita essa operação 3 vezes pra ter certeza da contagem;
6. Repita o teste a cada 3 vezes durante essa semana seguindo os passos acima.
7. Após as três tentativas na semana envie para seu coach através do Feedback do Treino (teste) os três resultados ou média dos três.