

Scopri le tue **Pulsazioni** in 4 mosse

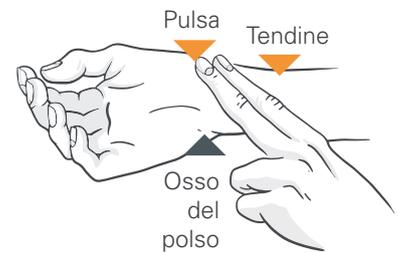
1 Per valutare le tue pulsazioni a riposo, siediti innanzitutto per cinque minuti. Ricorda che assumere stimolanti (come caffeina o nicotina) prima della lettura ne influenzerà il risultato. Ti servirà anche un orologio da polso o da parete.



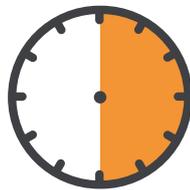
2 Togli l'orologio dal polso e stendi il braccio sinistro o destro palmo in alto. Tieni il gomito leggermente piegato.



3 Metti indice e medio dell'altra mano sul polso alla base del pollice. Le dita dovrebbero stare nello spazio tra il tendine del pollice e l'osso terminale del polso (come da immagine). Potresti dover muovere leggermente le dita per trovare il battito. Premi sul polso in modo deciso per riuscire a sentirlo.



4 Per ricavare i battiti al minuto conta per 30 secondi poi moltiplica per due. Se hai un ritmo irregolare, conta per 1 minuto senza moltiplicare.



Registra qui le pulsazioni

Gg	Risultato		Attività (es. dopo una corsa)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			

Quando servono ulteriori consigli?

- ♥ Se ti sembra che a volte o spesso il battito sia veloce e non ti senti bene.
- ♥ Se il tuo battito è lento a volte o spesso e non ti senti bene.
- ♥ Se il battito ti sembra irregolare («tuffo»), anche se ti senti bene.



Poiché il battito normale è variabile a seconda della fase di respirazione, è abbastanza difficile valutare un'irregolarità. Se i tuoi battiti superano in modo persistente i 120 bpm o restano sotto i 40 bpm, consulta un medico.

Per **ULTERIORI INFORMAZIONI** relative alla **Fibrillazione Atriale**, visitare
CONOSCIILRITMO.IT

