**Ο ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ**



* *Η συχνότητα του καρδιακού παλμού διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και την ένταση της σωματικής άσκησης. Οι καρδιακοί παλμοί ενός ενήλικα σε κατάσταση ηρεμίας είναι περίπου 80 σε ένα λεπτό.*

**Άσκηση εμπέδωσης: Σωστό ή Λάθος;**

* Η καρδιά ξεκουράζεται κατά το δεύτερο στάδιο του καρδιακού παλμού.
* Το αίμα μπορεί από τις κοιλίες να επιστρέψει στους κόλπους.
* Για να περάσει το αίμα στις κοιλίες, συστέλλονται οι κόλποι.
* Όταν αθλούμαστε οι παλμοί μας αυξάνονται.
* Στο τελευταίο στάδιο του καρδιακού παλμού οι κόλποι γεμίζουν πάλι με αίμα.