

## **Monitor de frecuencia**

Escrito por Adraemond - 07/07/2021 19:04

---

Puede controlar su frecuencia cardíaca de forma gratuita, con dos dedos en el cuello y los ojos en un reloj. O bien, puede gastar dinero en un monitor de frecuencia cardíaca que se adhiera a su pecho y transmita datos interesantes a un reloj de pulsera. Ni siquiera tienes que reducir la velocidad para saludar a tu corazón palpitante. Pero, ¿vale la pena el costo?

Los monitores de frecuencia cardíaca son la mejor manera de aprovechar al máximo su entrenamiento

Muchos atletas confían en los monitores de frecuencia cardíaca. Algunos formadores insisten en las compras y utilizarlos con todos sus clientes. Los entrenadores a menudo les ponen a todos sus jugadores para monitorear la frecuencia cardíaca de todos en tiempo real durante el entrenamiento.

---