



હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઘટે છે. આ કારણે શરીરમાં ઓક્સિજનની કમી થાય છે. આ કમીને કારણે શરીરમાં ઘણાં રોગો થાય છે.

હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઘટે છે.

- હૃદયના દબાવવા - ૧૦૦ અને ઉપર
- મધ્યમ - ૧૨૦
- સખત - ૧૪૦.
- સૌથી સખત - ૧૫૦ થી ૧૬૦.

હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઘટે છે.

Beats

(૧૦૦% - ૧૦૦%) (૧૦૦% - ૧૦૦%) (૧૦૦% - ૧૦૦%)

| |
|----|
| ૨૦ |
| ૩૦ |
| ૪૦ |
| ૫૦ |
| ૬૦ |
| ૭૦ |
| ૮૦ |

| |
|-----|
| ૨૦૦ |
| ૧૮૦ |
| ૧૮૦ |
| ૧૭૦ |
| ૧૬૦ |
| ૧૫૦ |
| ૧૪૦ |

| |
|-----------|
| ૧૨૦ - ૧૭૦ |
| ૧૧૪ - ૧૬૨ |
| ૧૦૮ - ૧૫૩ |
| ૧૦૨ - ૧૪૫ |
| ૯૬ - ૧૩૬ |
| ૯૦ - ૧૨૮ |
| ૮૪ - ૧૧૯ |