



હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઠીક ઠીક થઈ શકતું નથી. આ કારણે શરીરમાં ઓક્સિજનની કમી થાય છે. આ કારણે શરીરમાં ઓક્સિજનની કમી થાય છે.

હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઠીક ઠીક થઈ શકતું નથી.

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

હૃદયના દબાવવાને કારણે શરીરમાં રક્તનું પ્રવાહન ઠીક ઠીક થઈ શકતું નથી.

**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