

* **¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA?**



La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto. La frecuencia cardíaca (f.c.) en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por min. en las personas adultas.

La f.c. máxima es la intensidad máxima a la que el corazón puede trabajar (en ppm-pulsaciones por minuto) y se calcula restando nuestra edad a 220.

$$F.C.máx. = 220 - e$$

A partir de este dato podemos trabajar a diferentes intensidades según el objetivo que se pretenda marcado por el % de FCM.

* **¿COMO SE MIDE LA F. C. ?**

- En el cuello (“pulso carotideo”). Con los dedos índice y corazón, presione ligeramente uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones.
- En la muñeca (“pulso radial”), con los dedos índice y corazón presione ligeramente la muñeca casi en el inicio, cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones.



- Al sentir el primer latido, calcule cuantos se producen durante 30 segundos y multiplique el resultado por 2. Esa será su frecuencia cardíaca.

* **BENEFICIOS QUE LE APORTA PRACTICAR BICI**

- **10 minutos.** Mejorará sus articulaciones.
- **20 minutos.** Reforzará su sistema inmunitario.
- **30 minutos.** Mejorará su nivel cardiovascular.
- **40 minutos.** Aumentará su capacidad respiratoria.
- **50 minutos.** Acelerará su metabolismo.
- **60 minutos.** Ayudará a controlar su peso, estrés y bienestar general.

* **ALGUNOS CONSEJOS PARA ANDAR EN BICI.**

- *Estire antes y después de pedalear.* Sobre todo los músculos de las piernas, glúteos, la zona lumbar y el cuello durante algunos minutos.
- *Elija una bicicleta adecuada.* Debe ser lo más cómoda posible y adaptarse a las características del terreno en el que va a llevar a cabo la actividad.
- *Regule el asiento y el manillar* para realizar cómodamente la actividad.

El sillín debe adaptarse a nuestra altura. A la hora de hacerlo debe tener en cuenta que las piernas nunca deben quedar del todo estiradas, ya que las rodillas pueden verse afectadas por este movimiento.

El manillar debe quedar a la altura adecuada para que los brazos queden en una posición relajada y no se cansen demasiado.

- *Utilice sujeciones que fijen los pies a los pedales* para evitar lesiones producidas por movimientos bruscos.
- *Utilice unos culots especiales* con un refuerzo en la parte de la entrepierna para evitar rozaduras.
- *Lleve casco.* Le puede salvar la vida.
- *Circule siempre por la derecha,* en el mismo sentido del tránsito.

© **Endocrino-PVR-Coruña-2013**

Sr. Fernando Rodríguez (Dietista).
Dr. Pablo Vidal-Ríos (Médico).

**TRÍPTICOS
DIVULGATIVOS**

**SOBRE NUTRICIÓN Y
METABOLISMO**



**CORUÑA EN
BICICLETA.**



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña
Telf.: 981-152221
Fax: 981-237578
<http://www.doctorvidalrios.com>

**Riazor - Portiño (vuelta a Riazor) -
Paseo Marítimo - Torre de Hércules**

Distancia: 19 km.
Dificultad: baja.



**Riazor - Monte de S. Pedro - Portiño -
Nucleo de Bens - Dársena - T. Hércules**

Distancia: 25,4 km.
Dificultad: media.



**Riazor - Monte de S. Pedro - Portiño -
Bens - Adormideras - T. Hércules**

Distancia: 23 km
Dificultad: alta



Va prácticamente junto al mar y sólo tiene dos subidas de unos 100 metros con algo de pendiente junto al Milenium / ascensor panorámico del Monte de San Pedro, en el inicio del tramo del carril bici que va hasta el Portiño.

Rodeamos el monte para pasar junto al núcleo de Bens y la refinería de Repsol. Habrá que subir por una carretera algo estrecha y con curvas de muchos grados... Incluye una vuelta al paseo marítimo aprovechando el carril bici.

Hay una subida, de unos 250 metros, con una pendiente desde el Portiño hasta el Monte de Bens. Esta ruta recorre los tres principales sitios "off-road" de Coruña, las pistas del Parque del Monte de San Pedro, las de Bens y las de la Torre. Es una ruta muy divertida.