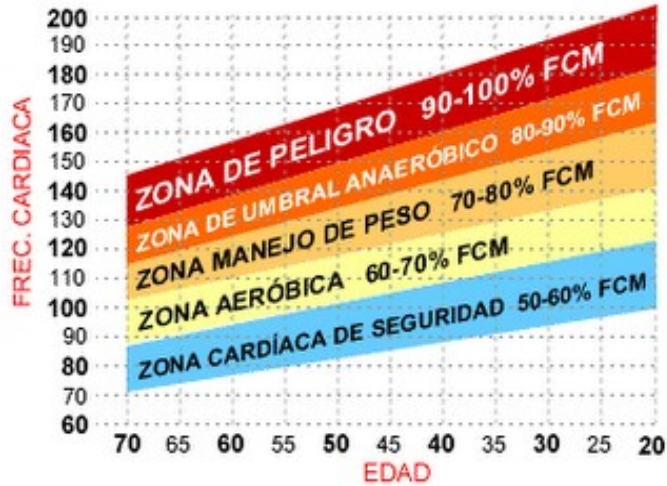


*** ¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA?**



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.

*** ¿QUÉ BENEFICIOS LE APORTA CAMINAR?**

- Fortalece su corazón, pulmones y mejora su circulación.
- Previene ataques al corazón y derrames cerebrales.
- Reduce el sobrepeso y la presión sanguínea.
- Aumenta su tasa metabólica.
- Mejora sus niveles de colesterol.
- Mejora el tono muscular de sus piernas y abdomen.
- Reduce el estrés y la tensión.
- Reduce el dolor artrítico, detiene el deterioro del tejido óseo.

*** ALGUNOS CONSEJOS PARA CAMINAR**

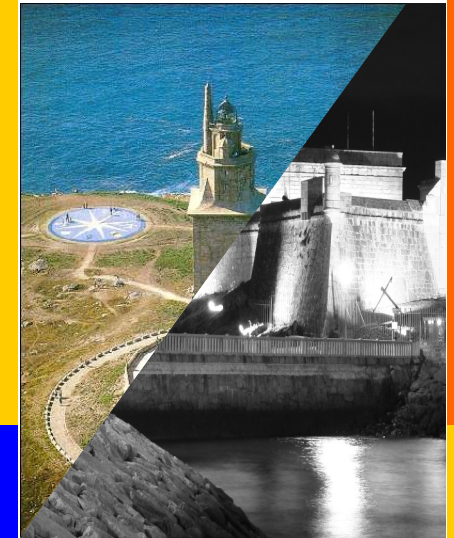
- Utilice calzado adecuado. Suelas flexibles y talla correcta.
- Calentar con ejercicios de estiramiento y respiración de 10 a 15 minutos.
- No dar pasos demasiado grandes. Castigan los pies y los gemelos.
- Muévase a un ritmo constante, lo bastante energético para hacer que su corazón lata más aprisa. Respire más hondo.
- Camine con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano. Mantenga las piernas hacia adelante y las rodillas ligeramente dobladas.
- Balancee los brazos ligeramente con los codos cerca del cuerpo y sin subirlos más arriba que su pecho.
- Al caminar, apoye primero el talón e impulse con la puntera.
- Si camina por la tarde, asegúrese de llevar ropas con material reflectante.
- Tome agua o bebida hidratante cada 10 a 15 minutos.
- Al finalizar estírese de 5 a 10 minutos y masajearse los pies.
- Descanse un día a la semana para que su cuerpo pueda repararse y los músculos puedan reconstituirse.
- Haga una tabla donde apunte el día, el tiempo que le llevó hacer el recorrido y su frecuencia cardíaca al final de éste. De este modo podrá controlar sus progresos.

© Endocrino-PVR-Coruña-2013

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

**TRÍPTICOS
DIVULGATIVOS**

**SOBRE NUTRICIÓN Y
METABOLISMO**



**UNA CORUÑA
SALUDABLE
(T. HÉRCULES -
CASTILLO S. ANTÓN)**

Dr. P. Vidal-Ríos

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

TORRE DE HÉRCULES – CASTILLO SAN ANTÓN



Distancia ida/vuelta.....6 Km.
 Tiempo necesario recomendado...74 min.
 Dificultad.....Media.

- A. TORRE DE HÉRCULES.
1. Bajar la Torre por la Av. de Navarra.....579m.
 2. Pasado el parking y el kiosco dirigirse a la dcha. hacia el P. Alcalde Fco. Vázquez.....31m.
 3. Continuar el Paseo Alcalde Fco. Vázquez...2,3Km.
 4. Girar a la izqda. en Gral. Sir John Moore..120m.
- B. CASTILLO DE S. ANTÓN.

“Si corres lo que te piden serás bueno, si corres el doble serás el mejor.”