

* ¿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 y pulmones, 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.
- Mejorar 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

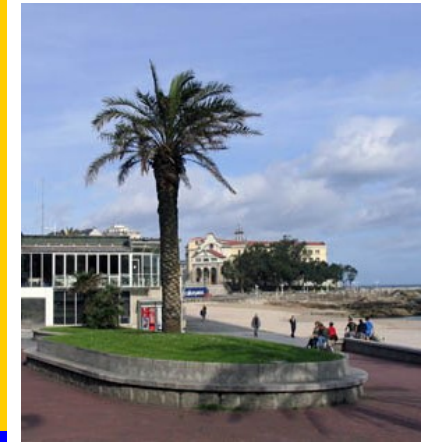
- Utilice calzado adecuado. Suelas flexibles y talla correcta.
- Calentar con ejercicios de estiramiento y respiración de 10 a 15 minutos.
- No dar pasos demasiado grandes. Castigan los pies y los gemelos.
- Muévase a un ritmo constante, lo bastante energético para hacer que su corazón lata más aprisa. 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

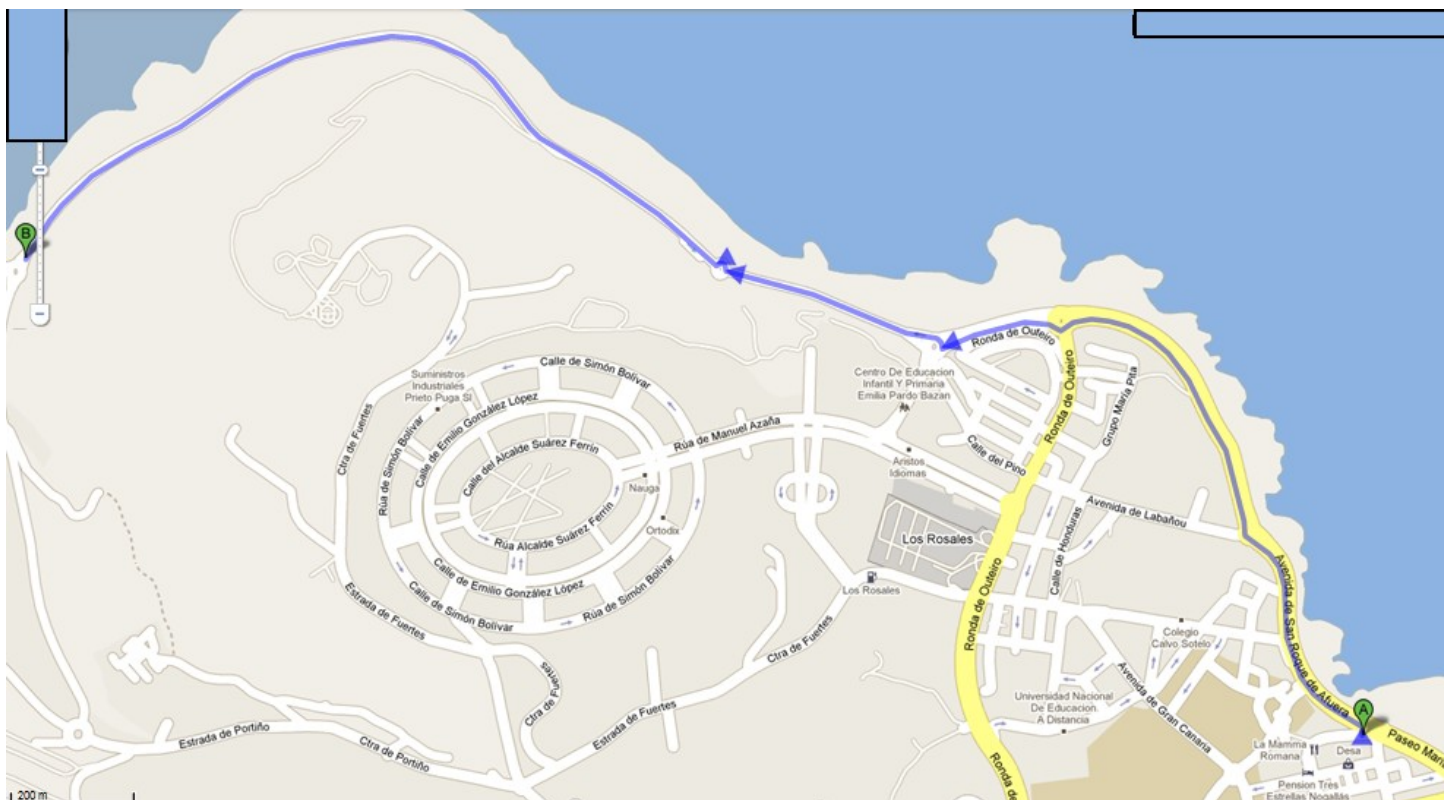


COSTA CON VISTAS (ESCLAVAS - C. RETO)

 **Dr. P. Vidal-Ríos**

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

COLEGIO LAS ESCLAVAS - CENTRO RETO



Distancia ida/vuelta.....**5,8 Km.**

Tiempo necesario recomendado...**74 min.**

Dificultad.....**Fácil.**

A. COLEGIO LAS ESCLAVAS.

1. Siga el Paseo Marítimo y la Avenida de San Roque de Afuera.....1,18Km.
2. Siga recto en todas las rotondas bordeando la costa.....1,78Km.

B. CENTRO RETO.

"El 90% del deporte es 50% mental."