

*** ¿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



ANDANDO POR EL PASEO DE SADA

Dr. P. Vidal-Ríos

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

PASEO MARÍTIMO DE SADA



Distancia ida/vuelta.....6 Km.
Tiempo necesario recomendado...72 min.
Dificultad.....Fácil.

- A. CURRUNCHO DE SADA.
1. Vaya por la c/ de la Playa.....240m.
 2. Gire a la izqda., luego a la dcha. y vaya por la calle de la obra.....205m.
 3. Pase la discoteca Kuac a mano dcha. y en el cruce gira a la dcha. y siga la calle.....100m.
 4. En la rotonda dirjase por donde están los puestos de comida rápida y siga el Paseo Marítimo por el Náutico.....800m.
 5. Siga el paseo atravesando La Casa de la cultura y el Champión por el camino de atrás.....1,35Km.
 6. Al llegar al final del puerto, poco después de pasar el Licar, gire a la izqda. y vaya hasta el final del espigón.....300m.
- B. ESPIGÓN DEL PUERTO DE SADA.

“Caminar duro produce cansancio, pero a la hora de la verdad da satisfacción.”