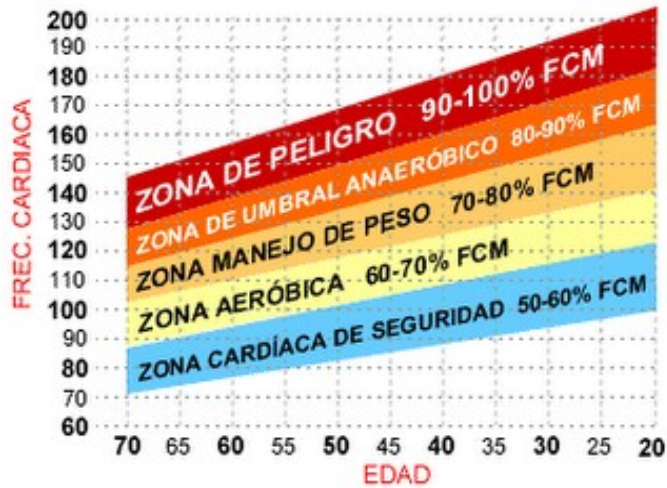


* ¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA?



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



ANDARELA URBANA (RIAZOR - S. ANTÓN)

 **Dr. P. Vidal-Ríos**

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

CASTILLO S. ANTÓN- ESTADIO RIAZOR PASANDO POR LA DÁRSENA Y PLAZA DE LUGO



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

- A. CASTILLO DE SAN ANTÓN.
1. Dirijase a la c/ El Parrote.....120m.
 2. En el cruce, donde la caseta de madera, gire a la izqda. siguiendo la c/ El Parrote.....650m.
 3. Al final de la calle gire a la dcha. y continúe bordeando el puerto por la Av. de la Marina.....250m.
 4. Una vez en el cruce, donde el *Caixa Nova Financial and social center*, siga bordeando el puerto por la Av del Alférez Provisional pasando por la D.P. de A Coruña788m.
 5. Continúe por Pl. de Ourense, detrás del kiosco..58m.
 6. Gire a la dcha. donde vea la tienda auto avión motor y siga la c/ del Padre Feijóo100m.
 7. Continúe recto atravesando la Pl. de Lugo.....240m.
 8. En la Pl. de Pontevedra continúe por Av. de Rubine, entre El Arenal y el B. Gallego.....190m.
 9. En la rotonda, cruce la calle y dirijase hacia la izqda. por el Paseo Marítimo.....466m.
- B. ESTADIO DE RIAZOR.

"Para alcanzar el éxito en cualquier trabajo, se tiene que pagar el precio".