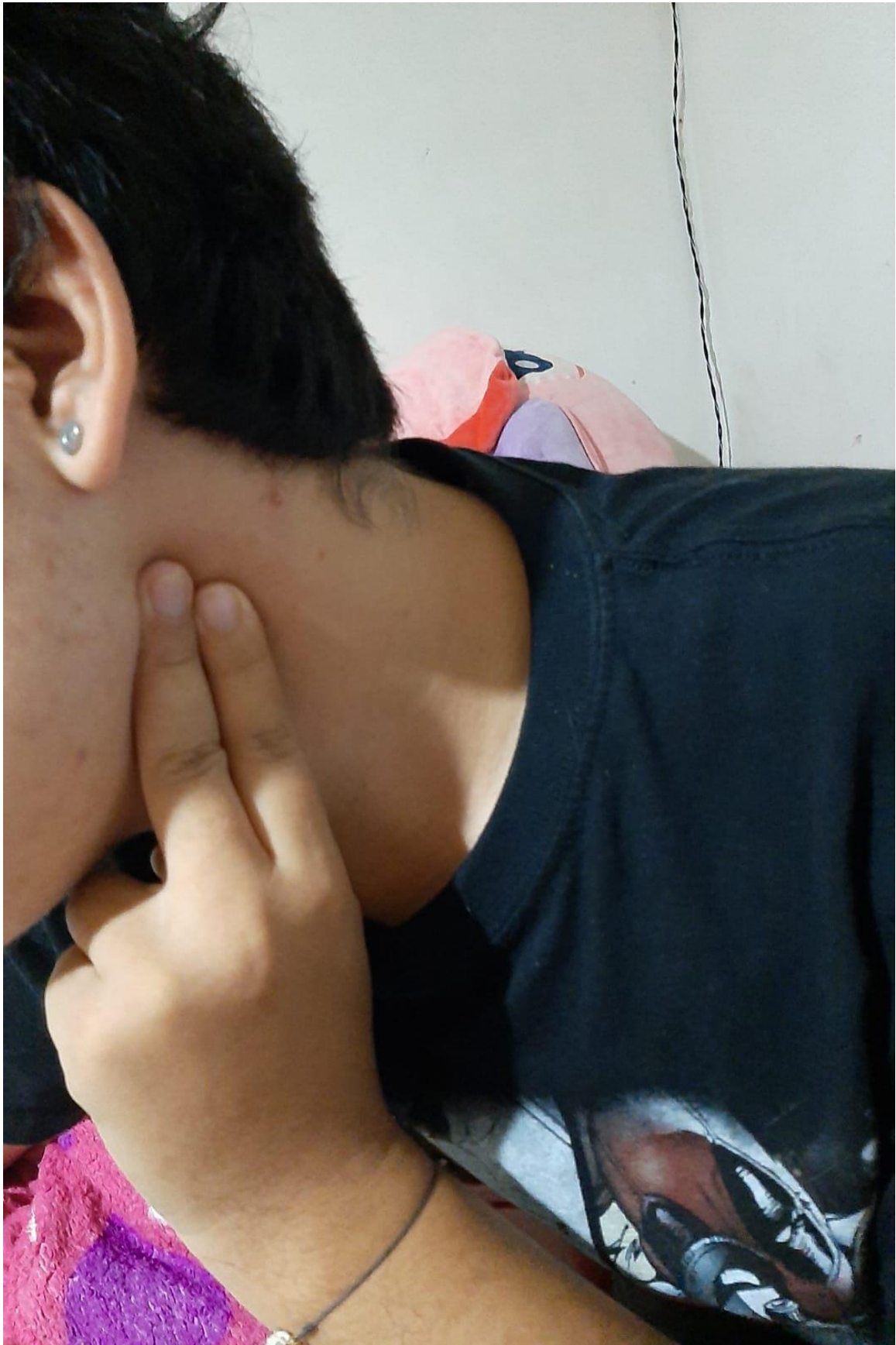


MICHAEL STIVEN RIVERA LEAL

11

EDU-FISICA





Taller de edu-física

1 R/ = La frecuencia cardíaca en reposo es la que bombea la mejor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio

Si está sentada o tumbada y está tranquila, relajada y no está enferma, su frecuencia cardíaca suele estar entre 60 latidos por minutos y 100 min

2 R/ = Un ritmo cardíaco en reposo saludable varía de persona a persona. Para la mayoría de las personas, la frecuencia en reposo deseada es de entre 60 y 100 latidos por minuto.

RELAS FORMAS DE COMO DISMINUIRLA:

Las formas de reducir los cambios repentinos en la frecuencia incluyen

Relajarse y tratar de no perder la calma

Salir a caminar, idealmente lejos de un entorno urbano

Tomar un baño o una ducha tibia y relajante

Practicar ejercicios de estiramiento y relajación, como yoga.

4 R/- 6 tipos emocionales

- Clima
- Cambiar rápidamente la posición del cuerpo
- Ejercicio
- Drogas reactivas o medicamentos recetados
- Miedo o terror
- Cambios hormonales

5 R/- Si la frecuencia cardíaca en reposo es anormalmente alta durante un período prolongado, puede indicar una afección médica subyacente.

Varios hábitos de estilo de vida pueden ayudar a reducir los aumentos temporales en la frecuencia cardíaca y ocasionar una reducción a largo plazo.

2 R/- El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.