

FORO ED FÍSICA

JULIETH TATIANA HERNANDEZ CERQUERA

GRADO 11

2021

Foro Ed Física

1. Explica en tu cuaderno Corb uno de los siguientes aspectos

• Frecuencia Cardíaca en reposo y la salud

Una frecuencia Cardíaca en reposo relativamente baja se considera saludable, mientras que una frecuencia Cardíaca en reposo alta puede aumentar el riesgo de diversas afecciones

• Frecuencia Cardíaca Ideal

Varía de muchos factores: que contribuyen a una frecuencia cardíaca inconstante entre ellos, actividad física, hora del día, edad, clima, Cambios o fluctuaciones hormonales, estrés emocional

• Como disminuirla

Practicar meditación o yoga Puede ayudar a reducir la frecuencia Cardíaca: Practicar técnicas de respiración profunda o guiada, Respirar y tratar de no perder la calma, salir a caminar idealmente lejos de un entorno urbano, tomar un baño relajante

• Causas de una Frecuencia Poco Saludable

El estrés emocional, clima, Cambiar rápidamente la posición del cuerpo, ejercicio, Drogas o medicamentos, miedo o terror, cambios hormonales

• Pronóstico

Una frecuencia Cardíaca elevada suele ser una respuesta física natural) esto especialmente cierto Si el Pico es temporal y es causado por actividad física o estrés emocional

La obesidad y sobrepeso

se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, hay 2 áreas concretas y claras para la Prevención de la obesidad una es la dieta equilibrada y la otra es el ejercicio físico

3. es útil Controlar la intensidad del ejercicio Aeróbico sobre todo cuando se dispone la Prueba de esfuerzo Con análisis de los gases respiratorios