

VALORE SU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA

ÍNDICE DE RUFFIER - DICKSON / Con este test se comprueba la respuesta cardíaca al esfuerzo

1. Siéntese. Pasado algún tiempo, tómesese las pulsaciones durante 6 seg. (P1)
2. De pie, realice flexiones a 90° y extensiones completas de rodillas durante 45 seg. No se detenga.
3. Cuando pase 1 min. o se detenga porque no pueda más, tómesese nuevamente las pulsaciones en 6 seg. (P2)
4. Siéntese y deje transcurrir 1 min. Tómesese nuevamente las pulsaciones en 6 seg. (P3)
5. Realice la siguiente operación: $(P1 + P2 + P3) - 20 =$ respuesta cardíaca al esfuerzo

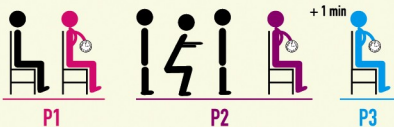


TABLA DE VALORACIÓN (hombres y mujeres)

Excelente = 0

Muy bueno = 1 - 5

Bueno = 6 - 10

Mediano = 11 - 15

Bajo = + 15

Ejemplo: $(8 + 14 + 8) - 20 = (30) - 20 = 10$

ÍNDICE TEÓRICO DE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCMax)

$FCMax = 220 - \text{edad}$

Ejemplo: Un individuo que tenga 40 años, su $FCMax = 220 - 40 = 180$

$FCMax = 180$ pulsaciones minuto.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

PROPUESTA DE TRABAJO FÍSICO

FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

FRECUENCIA

Al menos 2 días por semana.

INTENSIDAD

Moderada.

TIEMPO

8 - 10 repeticiones de 10 a 15 ejercicios con 30 seg. de recuperación.

TIPO DE ACTIVIDAD

Amplia gama de ejercicios de contracción dinámica (abdominales, brazos, piernas, glúteos...)

RESISTENCIA CARDIO - RESPIRATORIA

FRECUENCIA

3-5 veces por semana.

INTENSIDAD

Dentro de la Zona de Actividad saludable (entre el 60% y 75% del FCMax).

TIEMPO

Cada sesión debería durar entre 15 y 60 minutos.

TIPO DE ACTIVIDAD

Correr, bicicleta, nadar, patinar, bailar, remar, partidos continuos no muy intensos, esquí de fondo...

AMPLITUD DE MOVIMIENTO

FRECUENCIA

Al menos 3 veces por semana. Recomendable todos los días.

INTENSIDAD

El grado de estiramiento no debe causar dolor.

TIEMPO

El estiramiento debe mantenerse durante 10 - 30 seg. y repetirse de 3 a 5 veces.

TIPO DE ACTIVIDAD

Estiramiento de todos los músculos, en especial los posteriores del muslo y la pierna, espalda, brazos y cuello.

INFORMACIÓN FACILITADA POR COLEGIO DE LCDOS. EN EDUCACIÓN FÍSICA DE ANDALUCÍA

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos