CECyTE Jalisco

Educación Fisica

DIAZ GUTIERREZ ANA SILVIA

21-04-2020

4-C T-M

EDUCACION FISICA

Frecuencia cardiaca

Definición de frecuencia cardíaca. ... Se conoce como frecuencia cardíaca al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).

El pulso puede tomarse en distintos puntos corporales. Los más habituales son la muñeca, el cuello y el pecho, ya que allí pueden notarse los latidos con mayor facilidad. Los puntos de pulso más utilizados para medir la frecuencia cardíaca son aquellos en donde las arterias están más cerca de la piel.

Consumo máximo de oxigeno vo2

VO2 máx. o capacidad aeróbica es el límite máximo de la habilidad de una persona para generar energía a través de las vías oxidativas. El VO2 máx. es una medida de nuestra

capacidad para obtener oxígeno del aire para los músculos, donde se utiliza el oxígeno para generar energía aeróbica. En simples palabras, el VO2 máx. mide cuán apto se encuentra su sistema cardiovascular.

Se puede calcular su VO2 máx. en base a sus tiempos de carrera actuales. Por ejemplo, si usted puede correr una milla (1,609 km) en cinco minutos y 45 segundos, su VO2 máx. se puede calcular utilizando la siguiente fórmula: 133,61 – (13,89 x tiempo en minutos). Entonces, su cálculo estimado de VO2 máx. de acuerdo con la fórmula reflejaría un VO2 máx. de 53,74 ml/kg/min. Las fórmulas de dos millas (3,2 km), seis millas (9,6 km) y de diez km son, respectivamente, las siguientes: 128,81 – (5,95 x tiempo en minutos); 120,62 – (1,59 x tiempo en minutos); y 120,9 – (1,54 x tiempo en minutos). Para obtener más información sobre este tema, vea Costill (3).

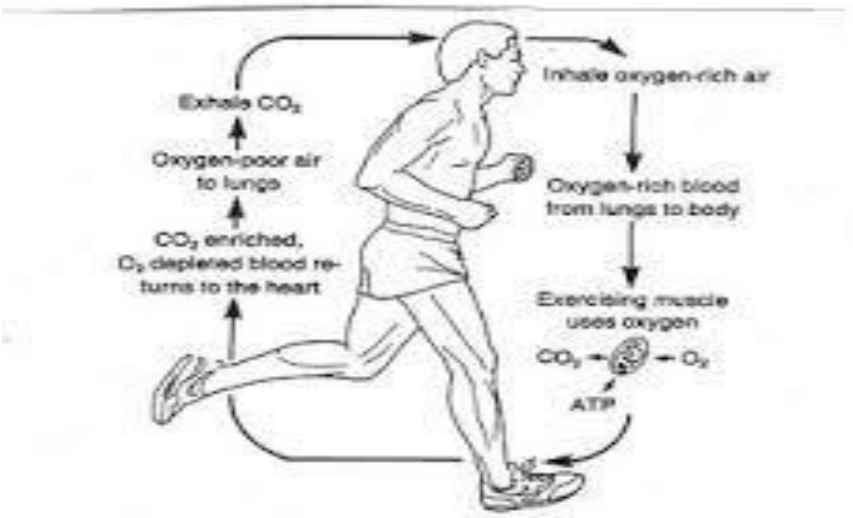

Figure 2.1 The pathways by which oxygen is transported from atmospheric air to the active muscles.