

Yayın Adı: Bugün
Referans No:12506349
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 06.02.2010
Etki: Olumlu
STxCM: 49,00

Küpür Sayfa:1
Tiraj: 45615
Reklam E de eri: 7203,00

Mutlu olmak için ritminizi yavaşlatın

Sigara, obezite ve "iyi" kolesterolün düşük olması ölümcül kalp hastalıkları nedenlerinden sadece birkaçı.

Amerikan Kalp Demeği'ne göre, dinlenir durumundaki yetişkinin kalp atış hızı dakikada 60 ile 80 arası olmalı. Bu kalp atış hızı yaşla beraber hızlanıyor. Life Fitness Akademi uzmanları daha sağlıklı ve mutlu bir kalbe sahip olabilmek için şunları öneriyor:

Kalp hızınızı ölçün

İyi bir uykudan sonra, sabahki kalp atış hızınızı ölçün. Amerikan Kalp Demeği'ne göre kalp atışını ölçmenin en kolay yolu 220'den yaşınızı çıkartmak. Bu maksimum değerin yüzde 60-80'i egzersiz sırasında olması gereken ideal kalp atış hızı. Egzersiz sonrası kalp atış hızının ne kadar sürede normale döndüğünü ölçmek de önemli, sağlıklı kalbin atış hızının 1 dakika dinlenmeden sonra en az 30 atış düşmesi gerekiyor.

Yararlı egzersizler

Kalp atışı hızlanıp, bireyin ideal kalp atış hızı oranında kaldığı sürece koşmak, yürümek veya bisiklet çevirmek gibi egzersizler kalp için yararlı. Önemli olan devamlı olarak kalp atış hızını kontrol edip, kalbin çok hızlı ya da çok yavaş çalışmadığından emin olmak. Çoğu kardiyo aletlerinde dokunmatik kalp atış hızı sensörleri mevcut.

Stresin zararı büyük

Araştırmalara göre stres; kalbe zarar veren yüksek tansiyon, aşırı yeme, egzersizden kaçınma ve diğer sağlıksız yaşama koşullarına yol açıyor. Yeterli uyumak, düzenli olarak spor yapmak beyninizi ve vücudunuzu rahatlatır ve stres seviyenizi düşürür.

İhtiyacımız olandan daha çok kolesterol içeren yağlı yiyeceklerle çevriliz. Kolesterol ve sodyum alımını kısıtlayan diyet kalbin dostu.

