

Entrena amb el cor!

Autor: Ferran Canet, assessor esportiu



La freqüència cardíaca: què és i per què la podem fer servir? Sabem que es pot mesurar mitjançant un electrocardiograma, un pulsòmetre o fent pressió sobre una artèria superficial del cos. La freqüència cardíaca varia segons l'edat, el sexe, les característiques individuals i el tipus d'activitat que es realitza.

Així, en línies generals, quan naixem podem tenir una pulsació de 140 batecs per minut (ppm); en adults, passa a 60-70 ppm i, generalment, les dones tenen una freqüència cardíaca més alta. La freqüència cardíaca varia, també, segons l'activitat que es realitza. Al matí, abans de llevar-nos, podem mesurar la freqüència cardíaca de repòs. Durant el dia, la freqüència augmenta una mica i, si es realitza activitat física, augmentarà depenent de la intensitat de l'exercici.

Durant l'exercici cal tenir present la freqüència cardíaca màxima (FCM), que són les pulsacions màximes que es considera que podem arribar dins del marc d'activitat física saludable. La freqüència cardíaca màxima teòrica es pot calcular de diferents maneres. Aquesta és la fórmula més senzilla i utilitzada, tot i que si volguéssim conèixer la nostra FCM real hauriem de realitzar una prova d'esforç màxima en un centre especialitzat, que ens donaria un valor exacte i amb el qual adaptariem l'esforç dels entrenaments.

FÓRMULA	CÀLCUL	EXEMPLE (18 ANYS)
Fórmula de William Haskell	220 - edat	202 ppm

A partir del coneixement de la freqüència cardíaca màxima es pot conèixer la freqüència cardíaca d'esforç que estarà en funció de la intensitat d'exercici que es desitgi entrenar.

Així, si tinc 25 anys i vull entrenar la resistència per fer una cursa de 10 km, miraré d'entrenar a la cinta de córrer durant una hora a unes 165 ppm com a màxim. D'on surt aquest valor? Doncs, el meu màxim és 195 ppm (220-25anys) i el 75% d'aquest màxim és 165. Així, amb aquesta informació, puc acotar els meus objectius dins l'entrenament, considerant que entre el 60 i el 75% treballarem la resistència; del 75% al 85%, la força, i del 85% al 100%, la velocitat i la potència.

A què esperes per anar a entrenar, doncs? Vine corrent i coneix el teu cor!