

Consejos para mejorar tu entrenamiento

Fuente: www.portalfitness.com



LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN LUEGO DEL EJERCICIO

Niveles óptimos de la frecuencia cardiaca 5 minutos luego de realizar un ejercicio aeróbico. El método del control de las pulsaciones después del ejercicio es el método indirecto para establecer el nivel de la resistencia de base. A pesar de las imprecisiones causadas por las desviaciones individuales (número de pulsaciones de reposo y máxima, influencias emocionales etc.) podemos utilizar el tiempo en el final del esfuerzo y la restauración a 100 pulsaciones/minuto como orientación global. La forma óptima para tomar las pulsaciones sería: Una vez recién terminado el ejercicio sin demorar se toma el pulso durante 15 segundos y dicho resultado se multiplica por 4 o se utiliza un pulsómetro.

Pulsaciones a los cinco minutos de haber acabado el esfuerzo:

- Por encima de 130 pulsaciones/minuto: Mal
- 130-120 pulsaciones por minuto: Suficiente
- 120-115 pulsaciones por minuto: Satisfactorio
- 115-105 pulsaciones por minuto: Muy bien
- Por debajo de 100 pulsaciones por minuto Nivel alto rendimiento

[Índices para la calidad de la frecuencia cardiaca posterior a esfuerzos máximos (Böhmer y Cols 1975)]

FÓRMULA DE KARVONEN PARA EL CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Karvonen, un fisiólogo reconocido por sus estudios científicos acerca del consumo de oxígeno, diseñó un test que toma en cuenta la frecuencia cardiaca de reposo (FC cuando no hacemos ejercicio). Es una alternativa interesante a la famosa fórmula 220-edad. En lugar de basarse en FCM toma en cuenta el % de VO2 máx. Karvonen recomienda para la mejora de la capacidad aeróbica aplicar la fórmula al 60 % del VO2 max.

Ej. Isabel quiere mejorar la capacidad aeróbica siguiendo los consejos de Karvonen.

Fórmula de Karvonen

$$FC = (FCM - FC \text{ Reposo}) * \% \text{ esf} + FC \text{ Reposo}$$

Ejemplo: mujer de 20 años

$$FCM = (220 - \text{edad}), \text{ es decir } 200$$

$$FC \text{ Reposo} = 70 \quad FC = (200 - 70) * (60/100) + 70$$

$$\text{Frecuencia cardiaca a entrenar} = 148$$

