



[ORCODE WEB](#)

## Sport Cardio e Frequenza Cardiaca

### MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA

Per lavorare in modo efficace durante una sessione di allenamento cardiovascolare, è importante fare affidamento sul monitoraggio della frequenza cardiaca. A riposo o sotto massimo sforzo, scopri come misurarla!

### PERCHE' MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA ?

Molti atleti si allenano avendo come riferimento il tempo di esercizio, la distanza percorsa o il numero di calorie perse. Altri preferiscono monitorare la loro frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo, e hanno ragione! Questo dato è essenziale, perché può migliorare le tue prestazioni a seguito di un programma di allenamento intenso e personalizzato. La frequenza cardiaca è il numero di battiti compiuti ogni minuto dal cuore per pompare sangue, ed inviarlo ai muscoli. Tuttavia, non c'è nessuna frequenza cardiaca ideale: si tratta di un parametro diverso per ciascuno di noi e variabile in base all'intensità dello sforzo.

### COME CALCOLARE LA FREQUENZA CARDIACA ?

Avrete notato, che molti programmi di allenamento offrono sessioni basate sul rapporto di intensità paragonato alla frequenza cardiaca massima (ad esempio, "il lavoro al 70% del tuo MHR"). Eppure, se si vuole determinare la sua zona di sforzo in modo più accurato, c'è un metodo di calcolo molto utilizzato in ambito della medicina dello sport: il metodo Karvonen. Questo metodo prende in considerazione vari parametri: - La frequenza cardiaca a riposo (ritmo cardiaco) - La frequenza cardiaca massima teorica (frequenza cardiaca massima che un individuo può raggiungere). - La frequenza cardiaca di riserva (ottenuta dalla differenza tra le altre due)

### MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA DI RISERVA

Il calcolo della frequenza cardiaca di riserva si effettua in tre fasi.

- Valutazione della frequenza cardiaca a riposo: corrisponde alla condizione fisica generale del cuore. Esso varia a seconda della condizione dell'allenamento: il battito diminuisce come migliora la tua forma fisica. Per questo, è necessario misurare la frequenza cardiaca al mattino al risveglio. In media, la FCR è tra i 60 e 80 battiti al minuto.

- Determinare la frequenza cardiaca massima: valutare, utilizzare la seguente formula (metodo Astrand):  $220 - \text{la vostra età per gli uomini}$  e  $226 - \text{la vostra età per le donne}$ . Avvertimento, il risultato è indicativo e rimane una media. Infatti, la FCM è variabile da una persona all'altra, può essere molto diverso da quello che mostra questo

calcolo. Per misurare la vostra specifica FCM, si possono effettuare test fisici specifici.

- Per ottenere la frequenza cardiaca di riserva, il calcolo è il seguente:  $FCM - FCR$ . E' con questo dato, che è possibile calcolare a che intensità allenarsi. Ad esempio, se si desidera un allenamento al 70% della frequenza cardiaca massima secondo il metodo Karvonen, è necessario prima conoscere la propria FCM e la FCR. Se la FCM è di 190 battiti al minuto e la FCR è di 70 bpm, la frequenza cardiaca di riserva corrisponderà a 120 ( $190 - 70$  bpm). A questo punto, per poter individuare le zone specifiche e la percentuale dell'intensità massima da applicare durante l'allenamento, è necessario moltiplicare la FC di riserva per la sua percentuale, a cui fa riferimento l'intensità specifica che si desidera raggiungere. A questo risultato si addiziona la FC a riposo. Quindi il 70% di 120, pari a  $120 \times 0,70 = 84$ . A quest'ultimo risultato, si aggiunge la frequenza cardiaca a riposo, cioè 70. Il valore di 154 bpm è la frequenza cardiaca a cui ci si deve allenare.