

Frecuencia Cardíaca y Ejercicio Físico

Introducción.

La frecuencia cardíaca (Fc) se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo. También nos permite conocer el grado de intensidad del ejercicio que estamos realizando.

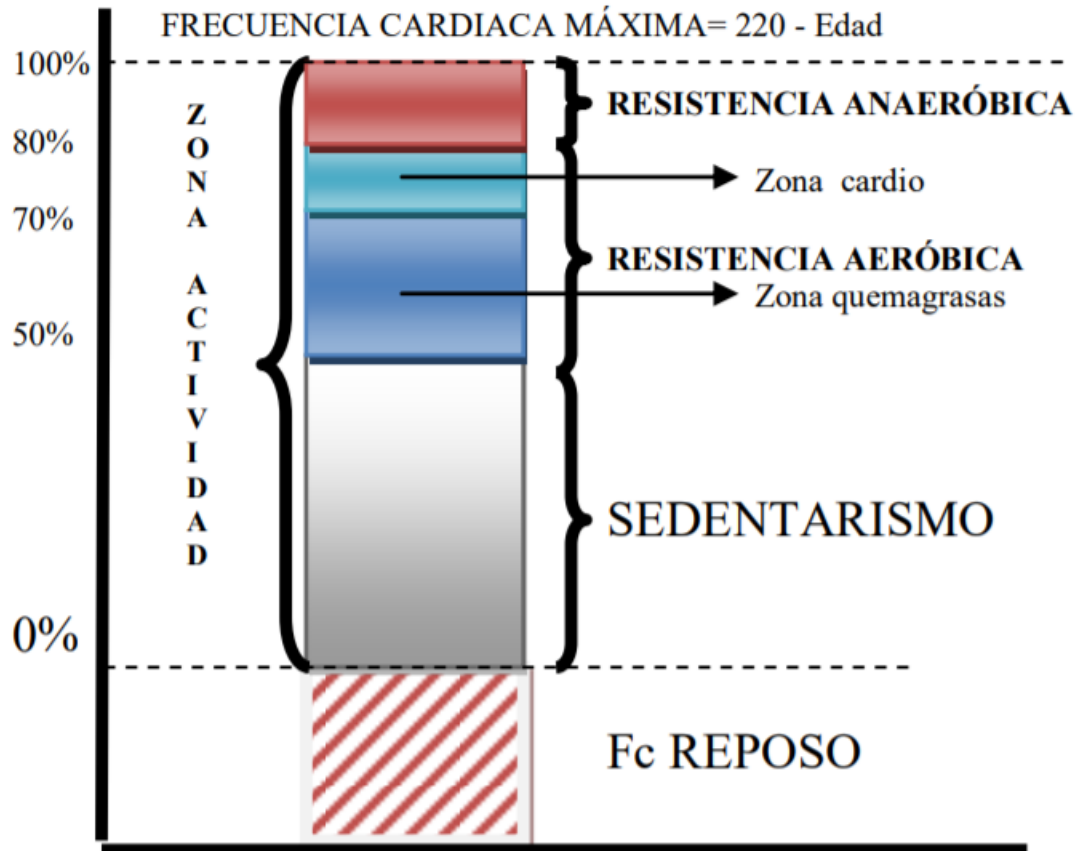
La frecuencia cardíaca en reposo depende de la genética, del sexo, de la edad, del estado físico, del estado psicológico, de la postura, de las condiciones ambientales, etc. Pero diversos estudios afirman que en un adulto se puede dar como valores medios entre 60-80 lpm (Latidos por minuto).

Realizar ejercicio físico reduce los latidos por minuto del corazón en estado de reposo indicando una mejor condición física y consiguiendo que nuestro corazón realice menos esfuerzo a lo largo de toda la vida, podríamos afirmar que el ejercicio físico puede "alargar la vida de nuestro corazón".

Un deportista en reposo puede perfectamente tener entre 40-50 pulsaciones por minuto. Los deportistas y especialmente los de fondo (ejercicio de larga duración) tienen unas pulsaciones en reposo muy por debajo de los no entrenados, también se adaptan más rápidamente al esfuerzo y después de un ejercicio recuperan el estado inicial igualmente más rápido que los no entrenados.

¿Cómo usar la frecuencia cardiaca en el ejercicio físico?

Las pulsaciones van a ser un indicador muy fiable a la hora de conocer la intensidad de nuestros esfuerzos y nos va a ayudar a situarnos en la ZONA DE ACTIVIDAD apropiada según el objetivo que pretendamos.



$Fc\ REPOSO$: Corresponde a las pulsaciones que cada individuo posee para mantener sus constantes vitales.

- 0%-50%: Actividades cotidianas que no requieren gran aporte energético. Si nos mantenemos siempre en este nivel de intensidad caeremos en SEDENTARISMO.
- 50%-70%: ZONA QUEMAGRASAS, son esfuerzos aeróbicos de baja intensidad (caminar, footing, nadar, ciclismo,...) que nos permiten alargar la actividad en el tiempo llegando al metabolismo de las grasas una vez hemos consumido los hidratos de carbono. A partir de los 20' de actividad comenzamos a quemar grasas pero es a los 40' cuando el cuerpo quema más cantidad de ellas.

- 70-80%: ZONA CARDIO, son esfuerzos aeróbicos de mayor intensidad en presencia de oxígeno y mayor exigencia a nivel cardíaco. Se correspondería con esfuerzos similares a los que se dan en los deportes de equipo (fútbol, baloncesto,...)
- 80%-100%: Trabajo de la resistencia anaeróbica, muy específica en determinadas modalidades deportivas de competición (atletismo) y momentos puntuales en deportes de equipo (contrataques, presiones, ...)

¿Cómo te ayudará Health-Corporis?

Primer paso: Debes asegurarte de elegir una intensidad de ejercicio que desear para poder ponerte a trabajar. La intensidad de ejercicio debes elegir tu, en base a la imagen anterior, ese será nuestro objetivo.

**Intensidad de ejercicio
deseada:**

85



Segundo Paso: Debes registrar tu frecuencia cardíaca en reposo en nuestro sistema para poder ayudarte. (Recuerda puedes hacerlo manualmente o desde la aplicación mobile)

**Mi frecuencia cardíaca en
reposo es:**

75



Tercer Paso: Debes asegurarte de tener asignado un número de pulsaciones por minuto, Este número será tu pm recomendado para trabajar en esa intensidad.

Para lograr trabajar con tu cuerpo la zona de actividad que deseas, debes mantener una frecuencia cardiaca de: 184

Cuarto Paso: Presiona el boton de ejercicios, este te dara ejercicios que te recomienda hacer para lograr más facilmente ese pm recomendado.

Quinto paso: Comienza a trabajar e invertir tiempo en tu cuerpo! Si todo va bien, pronto comenzaras a ver resultados.