

IL BATTITO CARDIACO

Per valutare il grado di allenamento aerobico a cui è sottoposto un individuo durante la lezione di aerobica ci serviamo di un unico parametro: il battito cardiaco.

La frequenza delle pulsazioni cardiache a riposo di un individuo varia dai 65 ai 75 battiti al minuto a seconda del sesso; solitamente la donna ha un valore più alto, con l'avanzare degli anni la frequenza cardiaca aumenta.

Il parametro su cui misuriamo le nostre capacità aerobiche è dato dalle pulsazioni cardiache in un minuto: con questo dato noi siamo in grado di individuare la zona di allenamento aerobico su cui stiamo lavorando. Per rilevare quindi il battito cardiaco è necessario individuare le arterie che si ascoltano con più facilità, precisamente l'arteria carotidea e l'arteria radiale (quella del polso).

Qui si appoggiano il polpastrelli del dito indice e medio esercitando una leggera pressione. Trovata la pulsazione si contano i battiti cardiaci per 10 secondi, poi questo valore si moltiplica per 6 ottenendo così i battiti al minuto.

Fin qui sembra tutto elementare, ma vi assicuro che non è così. Ho fatto questa premessa perché troppo spesso le persone fanno allenamenti stancanti, perché probabilmente credono di ottenere risultati migliori, ma per avere il fenomeno "dimagrimento" è sufficiente lavorare ad una frequenza cardiaca compresa tra il 65% e il 75%.

I valori sono ricavati da una semplice formula che è stata applicata dal Dott. Kenneth Cooper. Il punto di partenza è di 220 battiti per minuto (i famosi b.p.m.) che corrisponde alla soglia massima raggiungibile dalle pulsazioni cardiache di un soggetto sano; quindi viene sottratto a questo valore l'età del soggetto esaminato, ottenendo così la frequenza cardiaca massima (f.c.m.) del soggetto stesso. Da questo valore ottenuto si calcola il 65% che starà ad indicare la soglia dei battiti cardiaci in cui un soggetto principiante deve iniziare il lavoro aerobico. Calcolando il 75% si otterrà la soglia limite del lavoro aerobico delineando così i margini di allenamento.

Esempio: soggetto di 30 anni

$220 - 30 = 190$ (f.c.m. del soggetto)

60% di 190 = 114 b.p.m. (soglia di inizio)

80% di 190 = 152 b.p.m. (soglia limite)

Consiglio vivamente per soggetti allenati di non superare il 75% della propria frequenza cardiaca, per un principiante cominciare dal 60%, per poi aumentare gradualmente.

Usate il cardiofrequenzimetro quindi...non vorrete far scoppiare il vs cuore inutilmente :-)

Un bacio a tutti

La vs Micki