

TEMA 4:

LA FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca es un parámetro usado habitualmente para determinar la intensidad de un entrenamiento o actividad.

1. DEFINICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La Fc se puede definir como las veces que late el corazón por unidad de tiempo (pulsaciones por minuto).

2. COMO TOMAR LAS PULSACIONES

En el deporte se utilizan básicamente dos sitios:

- En el cuello “pulso carotideo”, las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con los dedos índice y corazón, presionas ligeramente uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones.
- En la muñeca “pulso radial”, con los dedos índice y corazón presionas ligeramente en la muñeca casi en el inicio cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones.



3. FACTORES QUE AFECTAN A LA FRECUENCIA CARDÍACA

Hay factores que afectan a la Fc como son; la edad, la hora del día, la temperatura, la altura, la contaminación, la genética, el género, la composición corporal, los factores psicológicos, la postura, el control mental, medicamentos...

4. FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

Es la frecuencia cardíaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar por la mañana cada día durante una semana y hacer la media. También puedes tomarla relajándote 5 minutos antes de la medición.

$$\text{FCR} = (\text{FCR lunes} + \text{FCR martes} + \text{FCR miércoles} + \dots + \text{FCR domingo}) / 7$$

5. FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

4.1. PARA QUE SIRVE LA Fc MÁXIMA

Desde esta cifra se puede calcular el ritmo cardíaco que tenemos que llevar según la intensidad de trabajo que queremos realizar.

4.2. COMO SE CALCULA LA Fc MÁXIMA

Un método sencillo para calcular la Fc max es restando a 220 la edad y por tanto el 100% será $Fc\ max = 220 - \text{edad}$

A partir de este valor podremos trabajar a diferentes intensidades según el objetivo que se pretenda:

- Intensidad muy ligera: 50-60%- utilizado para el calentamiento y la recuperación
- Intensidad ligera: 60-70%- utilizado en inicios de temporada, o con el trabajo base de la condición física
- Intensidad moderada: 70%-80%- Recomendado para establecer una base aeróbica importante.
- Intensidad dura: 80%-90%- este es un intervalo más para entrenamiento específico y anaeróbico que persigue un rendimiento en el deporte.
- Intensidad máxima 90%-100%- Sólo recomendado para entrenamientos específicos de deportistas que busquen rendimiento.