

## 2. CONTROL DEL RITMO CARDIACO

¿A qué intensidad debemos practicar ejercicio? La frecuencia cardiaca.

El ejercicio físico realizado de manera habitual, provoca mejoras en tu organismo. Pero, únicamente estos cambios serán positivos si el esfuerzo es adecuado y si se trabaja correctamente y sin forzar.

Para ello, debemos aprender a controlar y medir las pulsaciones para ver si estamos trabajando adecuadamente pues lo que más vale es la buena “calidad” del entrenamiento.

Lo primero que debes conocer, es que para mejorar tu resistencia no debes entrenar al máximo esfuerzo. Esto lejos de mejorar puede ser perjudicial para nuestro corazón.

La intensidad la controlamos midiendo las pulsaciones, o lo que es lo mismo la FRECUENCIA CARDIACA.

La frecuencia cardiaca o número de pulsaciones por minuto de nuestro corazón es el dato que habitualmente utilizamos para controlar la exigencia del esfuerzo, pero esta cifra hemos de interpretarla en base a una referencia mínima y otra máxima.

Llamamos pulsaciones a los latidos que da el corazón cada vez que bombea sangre. Distinguimos entre:

- Pulsaciones en reposo, cuando las tomamos nada más levantarnos y sin hacer ningún esfuerzo.
- Pulsaciones de esfuerzo cuando las tomamos al finalizar la actividad física que estábamos practicando.

**RECUERDA:** Las pulsaciones deben medirse en la muñeca, cuello o pecho y las puedes tomar de la siguiente manera: en 15 segundos y multiplicando posteriormente por 4.

El Índice Cardíaco Máximo (ICM) es el mayor esfuerzo al que debemos someter al corazón cuando realizamos una actividad, para llevar una vida de actividad física saludable y adecuado a los jóvenes que no realizan un deporte o entrenamiento sistematizado. Por lo tanto será: *el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano.*

Se obtiene de la siguiente forma:

$$\text{ICM} ( 220 - \text{edad} ) = \quad \text{puls/min}$$

*A partir de este dato podemos calcular las pulsaciones más adecuadas para el trabajo cardiovascular.*

¿A qué intensidad debemos practicar ejercicio? La zona de actividad.

La ZONA DE ACTIVIDAD (ZA) es el intervalo de pulsaciones dentro del que debemos trabajar para que la actividad física produzca en nuestro organismo efectos beneficiosos para la salud y para la práctica deportiva.

Para que cualquier actividad física (jugar a baloncesto, tenis, voley ...) sea beneficiosa para el corazón y el sistema circulatorio, debes realizarla de forma aeróbica, cuidando que tus pulsaciones se encuentren entre el 50% y el 85% del ICM. Esta será TU ZONA DE ACTIVIDAD O ZONA DE TRABAJO SALUDABLE.

**FICHA 3: CONTROL DE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
POR MEDIO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA**

1.- CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (ICM)

FC Máx = 220-EDAD =  
FC en reposo =

2.- CÁLCULO DE LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE SEGÚN LA OMS (50%-85%)

ICM _____ x 0,50 = (a) _____ puls/min
ICM _____ x 0,85 = (b) _____ puls/min

	FECHA	TIPO DE ACTIV.	DURACIÓN	FC 15"	FC 1'	¿Está la FC dentro de la zona ZAS?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

GRÁFICA DE PULSACIONES (Dibuja tu gráfica según los datos obtenidos)