

SABIAS QUE.... (76º)

1. Cada minuto el corazón da 75 latidos, lo que representa 4.500 latidos a la hora y 108.000 al día. Así pues, el músculo cardiaco de un hombre medio late a lo largo de su vida 2.800 millones de veces. El de la mujer media, al vivir más años que aquel, lo hace 3.100 millones de veces.
2. Una forma de calcular la frecuencia máxima de una persona es restando de 220 su edad.- Ejemplo: Una persona de 40 años, su frecuencia máxima sería 180 pulsaciones.
3. Otra fórmula es la de Miller que dice que la FCM = $217 - (0.85 \times \text{edad})$. Así en el ejemplo anterior sería $217 - 0.85 \times 40 = 217 - 34 = 183$.
4. La frecuencia de intensidad baja de entrenamiento sería = $0.60 \times (\text{F.C. max.} - \text{F.C. Reposo}) + \text{F.C. reposo}$. Según el caso anterior y suponiendo que dicha persona tenga una pulsación de reposo de 60. La Frecuencia cardiaca objetiva para correr sería = $60 + 0,60 \times (183-60) = 60 + 0.60 \times 123 = 60 + 74 = 134$ pulsaciones. Esto sirve para calentar, abrir capilares y resintetizar ATP.
5. La frecuencia de intensidad media ó optima sería = $0.80 \times (\text{F.C. máxima} - \text{F.C. Reposo}) + \text{F.C. reposo}$. Es el estímulo que produce adaptaciones y es el que más se suele utilizar. También según el ejemplo anterior sería = $0.80 \times (183-60) + 60 = 96 + 60 = 158$
6. La frecuencia de intensidad submáxima es igual a $0.85 \times (\text{F.C. máxima} - \text{F.C. reposo}) + \text{F.C. reposo}$. En el caso anterior sería $0.85 \times 123 + 60 = 105 + 60 = 165$ pulsaciones. Aquí es donde se producen las mayores adaptaciones ya que se trabaja en torno al umbral anaeróbico.
7. Una forma fácil de comprobar si se tiene anemia es ver que las pulsaciones no se recuperan, a su nivel normal, tras un esfuerzo.
8. Según el Dtor. David Swain se puede aumentar el VO2 máx. trabajando al 85% de la Frecuencia Cardiaca máxima durante aproximadamente 20 minutos y 3 veces a la semana.
9. Según el Dtor. David Swain se puede relacionar el % de la Frecuencia cardiaca máxima (FCM) con el VO2 máx. Así $\%FCM = (0.64 \times \%VO2\text{max}) + 37$ y viceversa. Ej. dado que queremos trabajar a un % de VO2 máx. de 85% $\%FCM = 0.64 \times 85 + 37 = 91,4\%$ de la FCM.
10. Según el Dtor. David Swain ha relacionado el % del VO2 max con la velocidad y así el 50% del Vo2max sería correr muy lento; 60% lento; 70% carrera continua; 80% media maratón; 90% 10 km.; 95% los 5 km; 100% 3 km y al 110% del Vo2max equivaldría a una carrera de 1500 m.l. ó 800 m.l.