

## ¿Cómo puedo supervisar los entrenamientos?

A menudo resulta difícil evaluar el nivel de esfuerzo de una sesión de carrera o entrenamiento en particular. ¿Qué sensaciones tienes? ¿Vas suficientemente rápido? ¿Es demasiado fácil o difícil? La experiencia nos ha demostrado que los deportistas terminan corriendo siempre a un ritmo constante o, en el caso de los típicos deportistas que creen que “más duro significa mejor”, trabajan demasiado duro en todas las sesiones. Esto puede poner en peligro el entrenamiento y, en consecuencia, tu rendimiento. Entrenar siempre a demasiada intensidad ocasiona una falta de coherencia y puede acabar provocando enfermedades o lesiones.

## ¿Por qué se debe utilizar la frecuencia cardiaca para controlar el nivel de forma?

Cada persona tiene una composición genética única que la dota de una fisiología y un sistema cardiovascular únicos, incluido el corazón. Esto significa que, si supervisamos y fortalecemos el corazón y el sistema cardiovascular, tanto nuestro nivel de forma como nuestro rendimiento mejorarán. El estado de forma del corazón y, en consecuencia, nuestro nivel cardiovascular, es el factor más significativo de nuestra evolución como corredores. Esto significa que, para entrenar con la máxima eficiencia, debemos ser capaces de seguir nuestro estado de forma cardiovascular y de diseñar un entrenamiento en consecuencia. El método más preciso de determinar el volumen de mejora que se deriva del entrenamiento es medir el índice de trabajo del corazón. Aunque existen otras formas de evaluar este trabajo, como por ejemplo el tiempo que tardamos en recorrer una distancia específica, la dificultad para respirar y el nivel de cansancio, todas ellas pueden verse afectadas por factores externos como el terreno, el clima, la hidratación, la nutrición o el estado de ánimo.

El principal objetivo de utilizar un monitor de frecuencia cardiaca es lograr controlar el ritmo del corazón y poder correr más tiempo y más rápido con menos pulsaciones. Si controlas los resultados, verás que tu progreso se refleja de dos maneras distintas.

A medida que mejores, te será más fácil correr las mismas distancias a la misma frecuencia cardiaca. Por consiguiente, serás capaz de correr esas mismas distancias más rápido sin que tu corazón sufra demasiado. Esto es consecuencia directa de la mejora en la eficiencia del corazón.

Otra manera de ver la mejora es controlar la frecuencia cardiaca en reposo (FCR). Para ello, debes anotarla cada mañana antes de levantarte de la cama: observarás que tu FCR irá disminuyendo a medida que mejore tu nivel de forma.

## ¿Qué información se necesita para poder utilizar el monitor de frecuencia cardiaca de forma eficaz?

Muchos corredores que tienen un monitor de frecuencia cardiaca no lo utilizan correctamente. A menudo, no conocen su frecuencia cardiaca máxima (FCM) correcta y, en consecuencia, no pueden calcular sus propias zonas de frecuencia cardiaca con precisión. Existen numerosas fórmulas para determinar la FCM, siendo la más popular el restar la edad a un total de 220 en el caso de los hombres y de 226 en el de las mujeres. Lamentablemente, este método solo es razonablemente preciso para alrededor del 80 % de los corredores.

## ¿Cuáles son los métodos más fiables para obtener esta información?

Una vez aclarado que para lograr resultados positivos con el entrenamiento es necesario conocer la frecuencia cardiaca de forma precisa, ¿cómo podemos obtener esta información? Puedes hacer una prueba personal o una prueba de esfuerzo. En cualquier caso, debes asegurarte de que no padeces ninguna enfermedad o lesión y de que estás en buen estado de salud. Si tienes alguna duda, acude a un médico.

### Prueba personal

El método más económico consiste en hacer el cálculo tú mismo a partir de un entrenamiento por intervalos, ya sea en un trayecto de 200 m, con una pendiente moderada, o de 400 a 600 m, si es llano (por ejemplo, una pista de atletismo). Haz este recorrido al máximo de tus posibilidades y luego recupera un poco al trote. Después de cinco repeticiones, tu frecuencia cardiaca debería estar muy cerca de la FCM.

## Prueba de esfuerzo

La prueba de esfuerzo consiste en un ejercicio parecido sobre una cinta de correr, bajo la supervisión de un médico especializado que controlará tu frecuencia cardiaca. Asimismo, es posible que también te tome algunas muestras de sangre para determinar tus niveles de lactato en sangre, lo que permite precisar todavía más las zonas de entrenamiento de cada persona. Generalmente, el precio de estas prueba ronda las 150 - 200 £ (en España, entre 100 y 200 €).

## ¿Qué factores pueden afectar a nuestra frecuencia cardiaca?

Niveles de fatiga: para poder rendir al máximo es necesario estar relativamente descansado. Por este motivo, si has estado entrenando fuerte durante los dos días anteriores, es poco probable que alcances tu verdadera frecuencia cardiaca máxima.  
Clima: al correr con calor o sobre una cinta de correr, la frecuencia cardiaca tiende a ser superior que con un clima moderado o en la calle.

Terreno: la frecuencia cardiaca tiende a aumentar al correr cuesta arriba o sobre superficies duras.  
Calentamiento: la duración y la intensidad del calentamiento afectarán a la frecuencia cardiaca de la prueba. Un calentamiento largo a intensidad moderada provocará lecturas más altas que un trote corto y suave, puesto que la temperatura corporal y el riego sanguíneo de la musculatura serán mayores.

Niveles de hidratación: estar ligeramente deshidratado puede hacer aumentar la frecuencia cardiaca. Asimismo, la adrenalina, el estrés y la cafeína también pueden influir en la frecuencia cardiaca.

## ¿Qué ventajas tiene entrenar con la frecuencia cardiaca?

### ¿Entrenas demasiado fuerte?

Utilizar información precisa sobre la frecuencia cardiaca permite entrenar a los niveles correctos para tu organismo. Muchos corredores entrenan demasiado fuerte demasiado a menudo. Utilizar la frecuencia cardiaca para supervisar los niveles de entrenamiento te ayudará a no forzar el cuerpo en exceso ni con demasiada frecuencia. Te permitirá disponer de la energía que necesitas para realizar correctamente las sesiones más duras y a no tener que tomar días de descanso no planificados a causa de la fatiga. Entrenar al nivel que necesita el cuerpo te permite asimilar mejor el trabajo y recuperarte, además de prevenir lesiones y enfermedades.

### ¿No entrenas con la intensidad suficiente?

La mayor parte de los corredores están muy motivados, por lo que este problema es menos común que el sobreentrenamiento. Sin embargo, algunos no entrenan con la intensidad suficiente. Al comprender las zonas de frecuencia cardiaca de cada sesión, el monitor te indicará en qué zona debes trabajar en cada momento. Sólo tienes que definir la frecuencia cardiaca mínima y máxima para cada zona: el monitor hará sonar un pitido cuando desciendas por debajo del objetivo marcado para informarte de que debes aumentar el ritmo.

## El ritmo y la frecuencia cardiaca en el entrenamiento

A menudo es difícil utilizar la frecuencia cardiaca en lugar del ritmo para entrenar. Requiere mucha paciencia y fuerza de voluntad. ¡A todos nos gusta ir más rápido! Sin embargo, algunas veces el ritmo no es el mejor parámetro para medir la intensidad del trabajo. El ritmo puede verse afectado por muchos factores, como el terreno, el nivel de fatiga, el clima o el estrés. Es decir, muchos factores pueden hacernos pensar que la salida no ha sido buena, cuando la realidad podría ser todo lo contrario. La experiencia nos ha demostrado que trabajar en las zonas correctas de frecuencia cardiaca acaba llevando a un aumento de ritmo, aunque, como hemos dicho antes, requiere paciencia y fuerza de voluntad.

## **Uso de la frecuencia cardiaca en competición**

A algunos corredores les gusta utilizar el monitor de frecuencia cardiaca en las carreras. Creemos que puede ser útil para muchos corredores: por ejemplo, la frecuencia cardiaca puede ayudar a controlar el nivel de esfuerzo a los corredores poco experimentados. Un monitor también puede ayudar a quienes tienden a salir demasiado rápido o gastan demasiadas fuerzas al principio de la carrera. El monitor de frecuencia cardiaca puede ayudar a controlar el nivel de esfuerzo durante toda la carrera, independientemente de factores externos como el clima, el ritmo de los demás, la excitación del momento, el hecho de quedarse solo o el perfil del recorrido. Además, el hecho de registrar la información sobre la frecuencia cardiaca durante la carrera también puede ser útil para los futuros entrenamientos.

## **Medición de la frecuencia cardiaca en reposo (FCR)**

Medir de manera periódica las pulsaciones en reposo (es decir, al levantarse de la cama por la mañana) también resulta muy útil. Un aumento en la FCR puede indicar que no estás completamente recuperado de una sesión fuerte, que no has descansado bien o que estás incubando alguna enfermedad. Por norma general, un poco más de descanso permite recuperar los niveles normales de FCR.

Sin embargo, no olvides que otros factores externos como el estrés, la deshidratación o la cafeína, también aumentan la frecuencia cardiaca.