

Allenarsi con la fascia cardio può aiutare a verificare che non vi stiate allenando in modo eccessivo... o in modo troppo rilassato! In ogni caso, per allenarsi in modo efficace, si devono conoscere informazioni accurate sulla frequenza cardiaca (HR).

In base alla sessione di allenamento, la frequenza cardiaca si troverà tra il 60% e il 95% della frequenza cardiaca massima (FCM). Quindi, per conoscere la frequenza cardiaca che intendete raggiungere, dovrete conoscere la vostra FCM.

Il modo domestico è quello di utilizzare la formula seguente: sottrarre la vostra età dalla cifra 220 per stabilire la frequenza massima. Per esempio, se avete 40 anni, la FCM prevista sarà 180 (220-40). Quindi, potrete calcolare la frequenza cardiaca in allenamento utilizzando una formula secondo cui una FCM del 70% equivarrebbe a 126. Questa formula è semplice e conveniente; purtroppo non è precisa per circa il 30% degli sportivi che la usano. Questo potrebbe significare che il vostro allenamento si trova a un livello non del tutto corretto.

Esistono altri metodi con cui si può rilevare la propria FCM. È necessario sottoporsi ad un test fisiologico presso un laboratorio di scienze dello sport che utilizzi la corsa su tapis roulant con campioni di lattato nel sangue per stabilire le zone di frequenza cardiaca (HR) e quella massima (FCM).

Un metodo alternativo di autovalutazione della FCM è correre il più velocemente possibile in modo regolare, senza accelerazioni o rallentamenti, per 3 minuti, quindi effettuare un recupero a ritmo rilassato per 2-3 minuti e ripetere la corsa al massimo per altri 3 minuti. Durante la seconda corsa dovrete raggiungere la massima frequenza. Consigliamo di utilizzare la fascia cardio per registrare la frequenza cardiaca, poiché potreste raggiungere il livello massimo proprio dopo aver terminato la fase di sforzo.

Prima di eseguire qualunque test, è importante assicurarsi di essere sani, di non aver subito infortuni e di non avere infezioni in corso. Se avete anche il minimo dubbio, vi suggeriamo di sottoporvi a un controllo medico. Inoltre, è importante effettuare un riscaldamento completo per 15 minuti prima di iniziare il test. Ovviamente non dovrete essere stanchi per ottenere una performance al massimo delle vostre forze, non raggiungerete l'obiettivo se vi siete allenati intensamente nei due giorni precedenti. Assicurarsi di aver mangiato bene durante il giorno e di essere ben idratati.

Potreste preferire di effettuare il test su un tapis roulant piuttosto che all'aperto, poiché questo potrà aiutarvi a mantenere un passo controllato negli sforzi di 3 minuti e potrà impedirvi di partire troppo rapidamente e di rovinare tutto!

Il programma di allenamento include una varietà di sessioni di allenamento. Le sessioni dovrebbero essere portate a termine in una varietà di zone HR così da iniziare a capire come il vostro corpo si sente e in che modo risponde durante l'attività. Correre troppo con cadenza stabile a intensità eccessiva è un errore comune perché finirete per affaticarvi durante le sessioni più difficili previste per la settimana di allenamento: finirete per perdere motivazione o andare in superallenamento, le cui conseguenze possono essere infortuni o malanni.

Controllate la frequenza cardiaca a riposo, se dovesse essere leggermente più alta della norma, potrebbe trattarsi dell'insorgere di affaticamento causato da un paio di giorni di eccessivo allenamento, oppure l'inizio dei sintomi di un raffreddore o di un malanno. Questo riferimento va preso come segnale per rallentare il ritmo per un paio di giorni, fino a quando la frequenza cardiaca ritorna normale e sentirete di avere completamente recuperato le forze.

Il superallenamento e il relativo affaticamento sono più gravi; se vi siete sentiti stanchi per qualche settimana, potrete trovare difficoltà nell'aumentare la frequenza cardiaca fino a riportarla nella norma durante le sessioni di allenamento. Probabilmente avete oltrepassato i limiti e avete bisogno di adeguato riposo e recupero delle forze. Prendetevi qualche giorno di pausa immediatamente, oppure le cose diventeranno probabilmente molto più difficili.

La frequenza cardiaca è una guida eccellente se si possiedono informazioni corrette e le si utilizzano. Utilizzate insieme al buon senso, le corrette pratiche e la sensibilità verso i segnali inviati dal corpo, vi renderanno capaci di allenarvi in modo efficiente e costante. Questo è uno dei segreti del miglioramento degli allenamenti e delle performance in gara.