

Come effettuare il monitoraggio dei nostri allenamenti?

Spesso è difficile misurare il livello di sforzo di una particolare gara o sessione di allenamento. Come vi sentite? State correndo abbastanza velocemente? Mi sto allenando in modo troppo rilassato o troppo intenso? La nostra esperienza insegna che ci sono atleti che finiscono con il compiere tutte le fasi ad un passo regolare, oppure altri che pensano “più difficile è meglio”, e corrono sempre in modo troppo faticoso. Questo rovinerà la vostra preparazione e la vostra performance, perché se vi allenate costantemente in modo eccessivo, i vostri risultati non avranno crescita costante e diventerete più soggetti a malanni o infortuni.

Perché usare la fascia cardio per il monitoraggio della vostra forma fisica?

Grazie al nostro corredo genetico individuale, abbiamo tutti un esclusivo sistema fisiologico e cardiovascolare, che include il cuore. Questo significa che, monitorando l'attività del cuore e del nostro intero sistema cardiovascolare, saremo più in forma e vedremo migliorare le nostre performance. Il lavoro sulla frequenza cardiaca è il fattore più importante nel nostro percorso di crescita come sportivi. Di conseguenza, se siamo in grado di misurare costantemente la nostra condizione cardiovascolare e di personalizzare gli allenamenti in modo da soddisfare le nostre esigenze, otterremo un allenamento più efficiente per il nostro fisico.

Se misuriamo la frequenza del battito del nostro cuore, troveremo il metodo più accurato di determinare i vantaggi che stiamo traendo dal nostro allenamento. Esistono altri metodi, e più tradizionali di valutazione, ad esempio la velocità con cui abbiamo completato una determinata distanza, l'intensità del nostro respiro e la stanchezza che sentiamo; tutti questi modi, però, potranno subire l'influsso di fattori esterni, come il terreno, l'idratazione, l'alimentazione o il nostro stato d'animo.

L'obiettivo più importante dell'allenamento con fascia cardio è il controllo delle pulsazioni e la capacità di correre più a lungo e più rapidamente con una frequenza cardiaca bassa. Se si seguono i propri risultati, il progresso si noterà in due modi diversi.

In fase di miglioramento vi accorgete che percorrere le stesse distanze sempre con la stessa frequenza cardiaca diventerà più facile. Sarete in grado di percorrere efficacemente e più rapidamente queste distanze senza affaticare il cuore. Questa è una conseguenza diretta dell'aumento dell'efficienza cardiaca.

Un altro modo di vedere il miglioramento è tenere aggiornati i dati sulla vostra frequenza cardiaca a riposo, scrivendola in un diario ogni mattina prima di alzarvi; man mano che la condizione fisica migliora, vedrete che la frequenza cardiaca sarà inferiore.

Quali informazioni sono necessarie per usare in modo efficiente la fascia cardio?

Molti atleti hanno una fascia cardio, ma spesso non la usano correttamente, non conoscono la loro FCM (frequenza cardiaca massima) e pertanto non hanno calcolato in modo accurato le zone di allenamento della frequenza cardiaca. Esistono varie formule che consistono in suggerimenti su come rilevare la propria FCM, i metodi più popolari prevedono di sottrarre l'età dal numero 220 per gli uomini o 226 per le donne. Purtroppo però questo metodo è ragionevolmente accurato solo per circa l'80%.

Quali sono i metodi più validi per ottenere queste informazioni?

Se consideriamo fondamentale avere informazioni accurate sulla frequenza cardiaca per raggiungere risultati positivi in allenamento, come si ottengono queste informazioni? Le informazioni si possono ottenere con un test personale o un test di laboratorio. Nel caso vi sottoponiate ai test, assicuratevi di essere in buona salute e di non soffrire di infortuni o malanni. In caso di dubbi, consultate il medico.

Test personale

Il modo più economico è quello di calcolare da soli la frequenza cardiaca, e il metodo più efficace è l'allenamento intervallato, su un'altura non troppo inclinata sulla distanza di circa 200 metri o in pianura (ad es. una pista) circa di 400–600 metri. Eseguite uno sprint per la distanza prevista e successivamente un breve tratto di jogging di recupero. Se ripetete questo cinque volte dovrete raggiungere una frequenza cardiaca molto vicina alla vostra FCM.

Test di laboratorio

In un test di laboratorio, eseguirete un esercizio simile su un tapis roulant, mentre la vostra frequenza cardiaca viene monitorata da un fisiologo professionista, e sarà inoltre possibile prelevare qualche campione di sangue per determinare i livelli di lattato in circolazione. Questo fornirà altre informazioni che aiuteranno a determinare le vostre zone di allenamento.

Quali fattori sono in grado di influire sui vostri livelli di frequenza cardiaca?

Livello di affaticamento: è necessario essere relativamente freschi e riposati per eseguire una performance al livello ottimale. Se vi siete allenati troppo nei due giorni precedenti non sarete in grado di raggiungere la vostra reale frequenza cardiaca.

Condizioni atmosferiche: è probabile ottenere letture con cifre leggermente più elevate della frequenza cardiaca se si corre quando fa caldo oppure su un tapis roulant invece di correre all'aperto.

Terreno: si raggiungeranno livelli più alti di frequenza cardiaca se si corre in salita o su una superficie pesante.

Riscaldamento: la durata e l'intensità del riscaldamento influiranno sulla frequenza cardiaca durante il test. Un riscaldamento lungo e di intensità moderata fornirà letture con cifre più alte rispetto a un jogging rapido e leggero, perché la temperatura corporea e l'afflusso di sangue ai muscoli saranno superiori.

Livelli di idratazione: essere anche leggermente disidratati può causare l'aumento della frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca può essere influenzata anche da adrenalina, stress e caffeina.

Quali sono i vantaggi dell'allenamento che utilizza la frequenza cardiaca?

Vi state allenando troppo duramente?

L'allenamento basato su informazioni accurate di frequenza cardiaca consente di allenarvi ai livelli corretti per il vostro fisico.

Molti atleti si allenano molto duramente o troppo spesso, con l'utilizzo della fascia cardio verificano i livelli di allenamento per evitare questo tipo di stress. Conoscere l'entità dello sforzo cardiaco permette di avere l'energia necessaria per eseguire gli allenamenti più pesanti, e non passare giorni a riposo a causa di affaticamento. L'allenamento al giusto livello per il vostro fisico vi consente di avere tempo di gestire il carico di lavoro e recuperare per evitare malanni e infortuni.

Non vi state allenando abbastanza?

La maggior parte degli atleti è fortemente motivata e per questo è poco diffuso il problema dell'allenamento eccessivo, ma è vero anche che alcuni atleti non si allenano abbastanza. Conoscendo le zone di frequenza cardiaca per ogni sessione la fascia cardio può indicare quando è il momento di entrare nella zona corretta. Basterà impostare una zona di frequenza cardiaca minima e una massima per ciascuna corsa e il vostro strumento attiverà un allarme quando si corre fuori dai valori definiti. Questo vi aiuterà ad aumentare il passo.

Passo e fascia cardio in allenamento

Usare la fascia cardio invece del passo in allenamento è spesso un concetto difficile da afferrare per gli atleti. Richiede fiducia e pazienza. Vogliamo sempre correre al passo ideale! A volte, tuttavia, il vostro passo non è la misura migliore per scoprire se vi state allenando nel modo giusto. Esistono tantissimi fattori che possono influire sul passo che raggiungiamo- il terreno, i livelli di affaticamento, le condizioni atmosferiche, lo stress che sopportiamo - tutti questi fattori possono portarci a pensare di avere corso male mentre probabilmente non è vero. Nella nostra esperienza, se si lavora nelle zone corrette di frequenza cardiaca, il miglioramento del passo avviene comunque - però vi ricordiamo, occorrono fiducia e pazienza.

Uso della fascia cardio in gara

Alcuni atleti usano la fascia cardio in gara, ma riteniamo che questo possa essere utile per alcuni, per esempio i principianti, che non hanno esperienza e possono verificare il proprio livello di sforzo. Una fascia cardio potrà aiutare facilmente quelli che in genere partono troppo velocemente o iniziano a lavorare duro nella prima fase della corsa, può riuscire a mantenere un livello di sforzo più uniforme in gara, indipendentemente da fattori esterni quali le condizioni atmosferiche, il passo degli altri corridori, l'incitamento della folla, il trovarsi isolati o il tipo di terreno del percorso di gara. Inoltre, è utile registrare le informazioni sulla vostra frequenza cardiaca in gara, non solo per vedere il risultato della performance, ma anche per utilizzare queste informazioni in allenamenti futuri.

Monitoraggio della frequenza cardiaca a riposo

Eeguire il monitoraggio regolare della frequenza del battito cardiaco quando si è totalmente a riposo (ad es. quando vi svegliate al mattino) è un buon modo di controllare che tutto vada bene. Se scoprite un aumento della vostra normale frequenza può indicare che non avete ancora del tutto recuperato le forze dopo una dura sessione di allenamento, oppure non avete riposato abbastanza, oppure potrebbe essere dovuto al sintomo iniziale di un malanno. In genere un po' di riposo extra farà tornare la frequenza minima alla normalità.

In ogni caso, dovrete essere consapevoli di altri fattori che in genere aumentano il vostro battito cardiaco: lo stress, la disidratazione o la caffeina.