

Treinar com um monitor de ritmo cardíaco (RC) pode ajudar a garantir que não treine demasiado ou a menos! No entanto, para alcançar um treino eficaz, deve saber que está a trabalhar com a informação de ritmo cardíaco correta.

Dependendo da sessão de treino, o seu ritmo cardíaco alvo estará entre os 60% - 95% do seu ritmo cardíaco máximo (RCM). Para saber os seus ritmos cardíacos alvo, precisa de saber o seu RCM.

A forma tradicional de medir o RCM é utilizar esta fórmula: 220 menos a sua idade para os homens ou 226 menos a sua idade para mulheres. Por exemplo, se for um homem de 40 anos então o seu RCM estimado é de 180. Pode então calcular ritmos cardíacos de treino a partir daqui, utilizando uma fórmula como 70% do RCM, que neste caso é 126. Esta fórmula é simples e prática, mas infelizmente não é correta para mais de 30% dos corredores e pode fazer com que o seu treino seja definido para um nível de RC completamente errado.

Existem outras formas de calcular o seu RCM real. Por exemplo, pode submeter-se a um teste fisiológico num laboratório de ciência desportiva que combine resultados de corrida em passadeira com amostras de lactato sanguíneo para determinar as suas zonas de RCM e RC.

Uma forma alternativa de autoavaliar o seu RCM é correr o mais depressa que conseguir na horizontal durante três minutos, recuperar durante 2 - 3 minutos com uma corrida leve e repetir novamente a corrida intensa de três minutos. Durante a segunda corrida deve atingir o seu RCM: Utilize o seu monitor de RC para registar o seu ritmo cardíaco pois pode atingir o seu pico logo após concluir o esforço.

Antes de efetuar qualquer teste, é importante garantir que está de boa saúde e sem lesões ou infeções. Se tiver qualquer dúvida quanto a isto, aconselhamos que faça um exame clínico geral. É também importante certificar-se de que realiza um aquecimento profundo durante 15 minutos antes de dar início a qualquer sessão de treino. Obviamente, precisa de estar fresco para ter um desempenho que corresponda ao seu máximo e não o conseguirá fazer se tiver treinado muito nos dias anteriores. Certifique-se de que se alimentou bem durante o dia e que também está bem hidratado.

Pode preferir realizar o seu teste de RCM numa passadeira ao invés de o fazer no exterior, pois isto ajuda-o a manter um ritmo controlado durante o seu esforço de três minutos e evita que inicie demasiado depressa e exagere.

O seu plano de treino deve ter um número de fases que incluam uma gama de sessões de treino. Estas devem ser realizadas em várias zonas de RC e começará a compreender como o seu corpo se sente e responde durante estas sessões. Correr a um ritmo demasiado constante a uma intensidade demasiado elevada é um erro comum pois acaba por o deixar fatigado para as sessões mais intensas durante a sua semana de treinos e acabará por perder motivação ou treinar demais. Isto pode resultar em lesões ou doenças.

Controle o seu RC de repouso e se notar que o seu ritmo cardíaco está ligeiramente mais elevado do que o normal, isso pode ser indício de fadiga causada por alguns dias de treino intenso ou o início de uma constipação ou doença. Interprete isto como um sinal para descansar durante uns dias até o seu ritmo cardíaco normal regressar e saber que está completamente recuperado.

Treino excessivo e a fadiga a ele associada é mais grave. Se se tem sentido cansado durante algumas semanas, pode notar que tem dificuldades em conseguir que o seu ritmo cardíaco atinja os níveis normais nas suas sessões de treino. Provavelmente tem exagerado e precisa de tempo para descansar e recuperar. Tire imediatamente alguns dias de folga antes que a sua condição piore.

O seu ritmo cardíaco é um guia excelente se tiver as informações corretas e o usar de forma apropriada. Utilizado em conjunto com o bom senso, boas práticas e prestando atenção ao seu corpo e aos seus sinais, o seu RC irá ajudá-lo a treinar de forma eficaz e consistente, o que é um dos segredos para melhorar o seu desempenho nos treinos e corridas a longo prazo.