

## CHE COS'È LA FREQUENZA CARDIACA?

La frequenza cardiaca (o polso) è il numero di volte che il cuore batte per minuto, conosciuto come battiti per minuto (BPM). La frequenza cardiaca aumenta o diminuisce in base alla necessità del corpo di assorbire ossigeno. Quando dormi, la frequenza cardiaca è tipicamente più bassa di quando stai camminando o correndo. I cambiamenti di stati d'animo pure possono incrementare la frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca è usata da specialisti per aiutare nella diagnosi delle condizioni mediche. È anche usata dagli individui che desiderano ottenere massima efficienza dal proprio allenamento e monitorare il livello del proprio stato fisico.

### Come posso controllare il mio polso?



Puoi sentire il polso premendo leggermente un vaso sanguigno vicino alla superficie della pelle. Usa sempre il dito indice e quello medio, perché il pollice suole dare risultati scorretti. I due punti più comuni per misurare il polo sono il collo e il polso.

Per misurare il polso, metti l'indice e il medio sulla parte inferiore del collo, ad ambi lati della trachea. Premi leggermente fino a sentire il polso.

Per misurare la frequenza cardiaca nel polso, gira il palmo della mano verso su. Metti l'indice e il medio dell'altra mano sul polso, approssimativante un pollice al di sotto della base della mano. Premi giù fino a sentire il polso.

### Che cos'è la frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ )?

La frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ) è il numero massimo di volte che il cuore può battere in un minuto, e dipende dall'età. È importante la  $FC_{max}$  per determinare la tua frequenza cardiaca nella zona d'allenamento.

Il metodo più comune per calcolare la frequenza cardiaca massima è:  $FC_{max} = 220 - \text{età}$

### Qual è la frequenza cardiaca in riposo ( $FC_{riposo}$ )?

La frequenza cardiaca in riposo ( $FC_{riposo}$ ) è il ritmo cardiaco durante il riposo. In adulti, la frequenza cardiaca in riposo è generalmente tra 60 e 100 BPM. Gli atleti possono avere una frequenza cardiaca in riposo minore a 60 BPM. Per conoscere la tua frequenza cardiaca in riposo, devi stare a riposo per almeno 10 minuti prima di misurare il polso.

## Quali sono le diverse zone di allenamento?

L'allenamento si basa su stimoli misurati e crescenti per ottenere soddisfacenti miglioramenti; questo ovviamente succede anche praticando un'attività che si pone come **obiettivo primario l'allenamento del cuore.**



Infatti come nell'allenamento isotonico cerchiamo in ogni sessione, grazie a diversi esercizi di aumentare il peso, nel cardiofitness grazie a determinate sessioni allenanti ed a parametri precisi cercheremo di aumentare la performance generale ed in parte avremo anche un rendimento dei vari distretti muscolari.

L'apparato cardiocircolatorio riacquisterà così la sua efficienza ed in seguito potrà migliorare anche il suo punto di partenza ovviamente applicando costantemente delle variabili nelle sessioni che si andranno ad effettuare.

**Un cuore allenato a riposo batte meno, pompa più sangue, irrorerà meglio tutti i distretti muscolari** e sotto sforzo aumenterà molto lentamente la frequenza cardiaca e la riabbasserà molto velocemente appena finito lo sforzo.

Un cuore poco allenato anche a riposo avrà battiti elevati, farà fatica a pompare sangue in tutti i distretti muscolari, sotto sforzo aumenterà molto rapidamente la frequenza cardiaca e la riabbasserà molto lentamente dopo lo sforzo.