

Controla la intensidad de tu entrenamiento

Te mostramos cómo correr al nivel óptimo.



07/11/2012 - runners.es

Para poder trabajar las distintas cualidades físicas y mejorar tu capacidad cardiovascular debes correr a diferentes intensidades, ya que cada zona de pulsaciones tiene una incidencia concreta en un sistema metabólico. ¿Cómo sé que estoy trabajando al nivel que necesito? Lo más simple es basarnos en porcentajes de la frecuencia cardiaca máxima, así que primero vamos a conocer esa cifra máxima.

1) FÓRMULA DE WILLIAM HASKELL

Es una de las maneras más extendidas y sencillas de calcular tu máximo, aunque no está exenta de errores porque procede de un estudio hecho con una muestra de personas relativamente reducida, algunas de las cuales sufrían de cardiopatías diversas. Si no tienes ni idea de por dónde anda tu máxima frecuencia cardiaca o no haces deporte y quieres empezar te puede venir bien como referencia.

FC máx en hombres = 220 – edad

FC máx en mujeres = 226 – edad

2) ESTUDIO DE DOUGLAS SEALS

Basándose en los trabajos de Douglas Seals, fisiólogo del ejercicio de la Universidad de Colorado (EEUU), surge otra fórmula más precisa que la anterior, partiendo de una muestra mucho más amplia de personas sanas. Es más precisa sobre todo en edades maduras. Aún así, los deportistas de élite quedarán fuera de sus límites y no contempla diferencias hombre-mujer porque es una media de ambos sexos.

FC máx = 208 - (edad x 0.7)

3) TEST DE MÁXIMO

Es la mejor forma y la más personalizada de calcular tus pulsaciones máximas. Para ponerte a prueba puedes utilizar varias actividades: carrera a pie, patines, bicicleta... y de hecho lo ideal es hacer la prueba de forma específica con la actividad para la cual quieras aplicar luego el entrenamiento, si te resulta posible.

* **Busca una subida que te lleve en torno a 3 minutos completarla.** Calienta 5 minutos a ritmo suave, acabando fuerte. Has de llegar a la base de la cuesta sobre un 85% de tus máximas pulsaciones previstas según las fórmulas. Empieza a subir la cuesta con esa frecuencia cardiaca manteniendo la misma velocidad a la que llegaste al principio de la cuesta. Tus pulsaciones irán subiendo hasta llegar a un punto en el que no podrás mantener más la velocidad. Intenta prolongar el esfuerzo unos segundos y mira qué dice tu pulsómetro.

* Si estás muy en forma recupérate hasta un 65% de tus máximas previstas, vuelve a alcanzar tu 85% y sube de nuevo manteniendo la velocidad. La cifra que veas al final de la prueba es tu máximo. Como referencia hay una serie de datos que tienes que tener siempre controladas y que dan idea del riesgo cardiovascular que puedes tener. No te olvides de que aunque ahora estés fuera de estas cifras los cambios en tu alimentación y/o estilo de vida pueden suponer variaciones, así que hazte chequeos periódicos para comprobar cómo andas.

Presión sanguínea sistólica: No más arriba de 120

Presión sanguínea diastólica: No más alta de 80

Colesterol HDL: Por encima de 50

Colesterol LDL: Por debajo de 100

Triglicéridos: Menos de 150

Nivel de glucosa en sangre: Menos de 100

Circunferencia de cintura: Menos de 78 cm para mujeres / menos de 100 cm para hombres.