

NOME E APELIDOS:

CURSO:

DATA DE NACEMENTO:

DATA DA VALORACIÓN:

VALORACIÓN DA FRECUENCIA CARDÍACA

FRECUENCIA CARDIACA BASAL (F.C.B.)

É o ritmo cardíaco mínimo que mantemos en completo repouso, en posición tendida e completamente relaxados. Os valores medios, da F.C.B., en persoas normais, oscilan entre as 60-70 ppm. Este dato si que varía co adestramento, sendo menor canto maior é o nivel de condición física e viceversa, en deportistas de elite de resistencia pode descender ata 35 ppm.

RECOLLE A TUA F.C.B.: SEMANA / /2012

pul/min	210							Control F.C.
	200							
	190							
	180							
	170							
	160							
	150							
	140							
	130							
	120							
	110							
	100							
	90							
	80							
	60							
	50							
	40							
30								
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	

► A miña F.C.B. é: Pul/min.

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (F.C.max.)

É a máxima cantidade de veces que o corazón pode latexar en cada minuto. É un valor que diminúe coa idade. Poderemos calcular a nosa frecuenciardiaca máxima coa seguinte fórmula:

$$F.C. \text{ max. } = 220 - \text{Edad(años)}$$

► Miña F.C.max. é: Pul/min.

ZOA DE TRABALLO CARDIO-SAUDABLE

A forma máis rápida e obxectiva de ter información da intensidade do exercicio é saber cal é nosa frecuencia cardíaca (F.C.). Unha vez saibas cal é a tua frecuencia cardíaca en repouso (F.C.B.), o seguinte paso é saber cal é a túa "**marxe de intensidade**", é dicir, o rango de frecuencia cardíaca no que se debe levar a cabo o adestramento cardiovascular para producir as melloras desexadas. Por debaixo da marxe, o esforzo non provoca un estímulo suficiente como para producir melloras ("**intensidade umbral**") e por enriba da marxe superior, os esforzos son demasiado intensos, entrando en xogo un metabolismo principalmente anaeróbico, podendo producir sobreadestramento e fatiga ("**intensidade límite**").

Imos calcular a nosa **Zoa de traballo Cardio-saudable**:

► A miña **ZOA DE TRABALLO CARDIO-SAUDABLE** é:

- Intensidade Umbral: 50% da F.C.max.

Pul/min.

- Intensidade Límite: 75% da F.C.max.

Pul/min.

