

DIFERÈNCIES ENTRE EL COR D'UN ESPORTISTA I UN COR SEDENTARI



El cor és la màquina que bombeja, que condueix la nostra sang per tot el nostre organisme, que subministra oxigen i nutrients a tot el nostre cos, és la màquina més perfecta de tot el nostre organisme, i té un mecanisme de treball perfecte.

La freqüència cardíaca d'una persona sedentària, o sigui que no realitza exercici físic, oscil·la entre 75-80 pulsacions per minut. Però, quan aquesta persona comença a fer exercici físic, pot incrementar-se fins a 190 pulsacions per minut.

Aquesta és la freqüència cardíaca d'un cor entrenat i no entrenat a modo d'exemple.

COR ENTRENAT	COR NO ENTRENAT
60 batejos minut x 60= 3.600 per hora	80 batejos minut x 60= 4.800 per dia
3.600 batejos per hora x 24 = 86.400 per dia	4.800 batejos per hora x 24= 115.000 per dia
86.400 batejos per dia x 365= 31.536.000 per any	115.200 batejos per dia x 365= 42.048.000 per any

Mesurar les pulsacions:

Es poden mesurar a la caròtida, a la part posterior dels genolls, però en general al canell.

Per mesurar la freqüència al canell, basta amb col·locar els dits índex i cor sobre la cara interna del canell, i comptarem els batejos durant un minut, o

bé durant 30 segons i després ho multiplicarem per 2 per conèixer les pulsacions durant 60 segons, un minut. SI volem determinar la freqüència cardíaca en repòs, serà necessari haver estat descansant al menys 10 minuts, sense haver prendre cap tipus de begudes excitants, o amb cafeïna ni haver realitzat cap tipus d'activitat que ens mantingui agitats.

Però, per calcular la freqüència cardíaca màxima hauríem de saber quin és el límit que arriba el cor davant un alt nivell d'activitat física.

La manera més fàcil de calcular la freqüència cardíaca, és a partir de l'edat, existeixen varies equacions, per exemple:

$$\mathbf{FREQUÈNCIA\ CARDÍACA\ MÀXIMA = 220\ BATEJOS/MINT - EDAT}\ \\ \mathbf{ANYS}$$

Per regular la freqüència cardíaca, és necessari fer exercici físic de manera constant, és a dir, és el millor aliat per que mantinguem el nostre cor a ratlla, amb un entrenament aeròbic, podem aconseguir reduir un bateig per minut en repòs, podem dir que quan més alta és la freqüència cardíaca més serà la nostra esperança de vida.