

BENEFICIS D'UTILITZAR UN PULSÒMETRE PELS NOSTRES ENTRENAMENTS

10 desembre, 2018



Si t'has plantejat adquirir un pulsòmetre per controlar els teus entrenaments, et presentem diferents avantatges que pot aportar-se la utilització d'aquesta eina a l'hora de controlar els teus entrenaments.

Coneixeràs millor el teu cos:

Has de saber que entrenar amb pulsòmetre és especialment interessant perquè t'ajudarà a conèixer-te molt millor en els entrenaments i a conèixer millor el teu cos gràcies al control de les teves pulsacions. Cada persona té uns límits diferents i resulta clau conèixer-los per poder entrenar bé i gaudir al màxim de l'esport de forma molt més saludable.

Podràs compartir els teus entrenaments:

En l'actualitat els pulsòmetres poden vincular-se amb smartphones, tauletes ... i per tant connectar-se directament a diferents xarxes socials en les quals podràs compartir els teus entrenaments, comentar-los amb el teu entrenador, motivar-te encara que estiguis entrenant sol, ... Fins i tot, moltes de les marques de pulsòmetres o d'esport tenen les seves pròpies xarxes socials a les quals els esportistes es poden connectar per compartir aquests entrenaments.

Millora de la tècnica:

Encara que no t'ho creguis, utilitzar un pulsòmetre també pot servir-te per millorar la teva tècnica de forma molt més eficient, així com el teu rendiment. Alguns d'aquests

dispositius t'ofereixen dades sobre la tècnica de carrera i és per això que són interessants per millorar i aconseguir ajudar a qualsevol persona a avançar més en els entrenaments i a gaudir molt més del seu esport favorit.

Definir les zones d'entrenament:

Un altre dels punts especialment interessants per utilitzar un pulsòmetre és que et permet definir les teves diferents zones de treball o entrenament. Entrenar per zones és una forma molt interessant de millorar de manera molt eficient la forma física i poder treballar un gran nombre de facetes de l'entrenament diferents com la resistència o la velocitat.

Ajuden a entrenar millor:

Tinguis o no tinguis entrenador, en el cas que només et dediquis a córrer, sense dubte el pulsòmetre és una eina que t'ajudarà a entrenar de forma molt més coherent, ja que t'avisarà quan estiguis passant els teus límits o t'indicarà si has d'augmentar la teva intensitat, o si t'estàs relaxant massa durant un entrenament de qualitat. Es tracta a més a més d'una forma molt interessant de cuidar la teva salut perquè també et permetrà controlar el teu cor i el teu nivell de forma en general.

Controla les calories i el son:

Els pulsòmetres actuals també et permeten cuidar-te en molts més paràmetres. La majoria dels dispositius incorporen sensors amb els quals pots controlar les calories que consumeixes i les calories que cremes en cada entrenament, a també sensors de control del son per indicar-te com va el teu descans i establir un control general realment eficient de la teva salut a nivell global.

Ajuda per aconseguir objectius

Gràcies a un pulsòmetre és molt més senzill aconseguir els

objectius tant en una carrera com en un entrenament perquè aquest dispositiu actua amb una font de motivació: si veus la velocitat a la qual vas, et motives, si saps quanta distància portes recorreguda et motives i en general t'aporta ganes de continuar treballant per aconseguir les teves metes perquè les veus molt més a prop, més reals, palpables i realitzables que no portes cap control del qual estàs fent. A més, aquest tipus de dispositius t'ajuden a prendre't l'esport més seriosament, t'animen a cuidar-te més i a portar una vida més saludable.