

El control de la frecuencia cardiaca

No voy a descubrir los innumerables beneficios que conlleva la práctica de la natación, pero sí darte algunos consejos para que tu deporte favorito te ayude a mejorar tu condición física. Si bien ya sabéis que se trata de un deporte principalmente aeróbico, y será en lo que incida.

La carga de trabajo, intensidad.

Para el control de la intensidad la única referencia válida que tenemos es mediante el control de la frecuencia cardiaca, pulsaciones. Para calcularla tenemos unas fórmulas estandarizadas que nos pueden ser de mucha ayuda a la hora de llevar a cabo nuestras tareas.

$$\text{FC Máxima Hombres} = 220 - \text{edad hombre}$$

$$\text{FC Máxima Mujeres} = 226 - \text{edad mujer}$$

De que nos vale esta fórmula y/o el resultado de la misma, para conocer las zonas de entrenamiento en función del objetivo a conseguir. Evidente si vas a empezar tus entrenamientos o si llevas cierto tiempo machacándote también lo tienes que tener en cuenta.

Para el desarrollo Aeróbico deberíamos de trabajar a intensidad entre el 60-80% de FC Máx. Algunas consideraciones que debemos de tener en cuenta en cuanto al control de pulsaciones son:

- o Hora del día: cuanto más temprano menos pulsaciones.
- o La Temperatura: a mayor temperatura más fácil subirá la FC.
- o El nivel de entrenamiento.
- o La fatiga.

Si eres principiante empieza con moderación, sesiones de 20-30 minutos podrían ser suficientes, e ir aumentando el volumen de trabajo, semanalmente.

Ejemplo:

1ª semana	20-30 minutos	3 sesiones
2ª semana	30 minutos	3 sesiones
3ª semana	30-40 minutos	3/2 sesiones
4ª semana	30-40 minutos	3 sesiones

No tengas prisa, pues a medida que te vayas adaptando al esfuerzo y tengas un mejor nivel técnico, la FC irá disminuyendo a lo largo de la temporada, para una misma tarea o superior.

Si eres un experto te propongo un test de 15 minutos de nado continuo, eso si después de hacer un buen calentamiento.

Edad	FC Hombre	FC Mujer
20-29	92	112
30-39	84	104
40-49	80	100
50-59	72	92
60-69	64	84
+ 70	60	80

Amando Guerrero
Director Técnico AD Náutico Narón