

www.trainernet.net

Il cardiofrequenzimetro

L'uso di questo strumento è divenuto sempre più utilizzato per l'allenamento, al fine di valutare la quantità e la qualità degli sforzi prodotti. Il cardiofrequenzimetro è costituito da un orologio con varie funzioni, e che funziona soprattutto da ricevitore di un apparecchio trasmittente che viene fissato al torace, generalmente con una fascia elastica. Il trasmettitore invia gli impulsi del cuore al ricevitore il quale li evidenzia nel display.

Il cardiofrequenzimetro attraverso il suo continuo monitoraggio misura il carico dell'allenamento mediante la frequenza cardiaca. Con i cardiofrequenzimetri più sofisticati è possibile registrare istante per istante le varie frequenze cardiache, archiviare i dati e fare più verifiche nel corso dell'anno.

Il cardiofrequenzimetro può trovare applicazione oltre che per gli atleti i quali, coscienti dei propri ritmi, vogliono svolgere un allenamento specifico o mirato, anche sugli coloro che esagerano con i ritmi di allenamento e sfociano talvolta nel superallenamento, o per chi segue ritmi troppo lenti e che non producono adattamenti. In ogni caso i campi di applicazione del cardiofrequenzimetro sono molti e dovrebbero essere valutati caso per caso, sicuramente è ovvio che monitorando costantemente la frequenza cardiaca è possibile trovare i giusti ritmi di allenamento.

L'atleta che usa il cardiofrequenzimetro deve conoscere i propri valori in riferimento al range di frequenza cardiaca da mantenere per ogni allenamento, in modo da impostare correttamente lo strumento.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti