

PULSÓMETRO EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS... YA!!!

Artículo publicado en Inter-gym's
Santiago Liébana Rado

Actividades como el Ciclo Indoor, Pilates (tanto en suelo como máquinas) o el Aquafitness han ido desplazando progresivamente a las sesiones dirigidas de “suelo” como el aeróbic, step...

Si bien tenemos claro el hecho de que las tendencias e incluso la “moda” tiene mucho que ver con esto, también debemos reconocer que por parte de los instructores no hemos puesto todo lo que tocaría como tales para manter las sesiones al máximo: Control de la dificultad coreográfica, comunicación y motivación, seguridad, capacidad pedagógica o, sin ir más lejos, el tema al que nos referimos en este caso, el uso de avances tecnológicos o incluso científicos aplicables a nuestras sesiones.



¿QUÉ ES UN PULSÓMETRO?

Simplemente, un pulsómetro es un aparato que sirve para medir las pulsaciones... tan fácil y tan complejo a la vez como eso... Una especie de reloj de pulsera con las funciones propias de hora, fecha, cronómetro con el añadido

del control de pulsaciones y otras más avanzadas (dependiendo del modelo: Control de los porcentajes de esfuerzo, calorías quemadas, tiempo en zonas aeróbicas-anaeróbicas, gráficos o incluso la posibilidad de descargar los datos en un ordenador).

Por supuesto, es necesario realizar una serie de ajustes como edad, peso, % tejido graso, VO2 máximo, pulsaciones en reposo, pulsaciones máximas... para darle la mejor fiabilidad posible al mismo.

¿PARA QUÉ UN PULSÓMETRO EN MIS ACTIVIDADES DIRIGIDAS?

Como decimos, un poco de avance tecnológico en las sesiones de aeróbic, step, acondicionamientos físicos, etc. no vendría nada mal.

Estudios como los realizados por **Carlos Barbado** (1), demostrando que el Ciclo Indoor que se realizaba anteriormente tenía un exceso de picos anaeróbicos en las sesiones, **Ginés Foixench** (2), que indicaba el pobre trabajo cardiovascular realizado en sesiones de aeróbic o **Capi** (3), con varias conclusiones

como la diferencia de intensidad respecto a la velocidad musical, demuestran mediante experimentos en su día sorprendentes que, en muchas ocasiones, nuestras actividades dirigidas no cumplen con los objetivos y expectativas mínimas de los clientes en cuanto a trabajo cardiovascular. ¿Realmente sabemos si estamos trabajando correctamente a nivel cardiovascular en una coreografía de aeróbic? Con una mayoría de clientela que lo que desea es reducir contorno de cintura, piernas, cadera... ¿Has parado a pensar cuántas calorías llegas a quemar realmente en una sesión de acondicionamiento físico o de tonificación localizada?

Además, si quieres mejorar el rendimiento cardiovascular en tus sesiones dirigidas, utiliza el pulsómetro como herramienta de trabajo. Utiliza una simple hoja de cálculo para llevar un seguimiento de las calorías quemadas por sesión, tiempo en franjas óptimas de trabajo, pulsaciones máximas, % de quema de grasa... y observa como se reflejan los pequeños cambios que puedas realizar en tus sesiones a mejor o a peor en el rendimiento total.

Por otra parte, será de gran utilidad si tienes algún alumno@ de cierta confianza

al que le puedas poner el pulsómetro para seguir realizando pruebas, o incluso ir probando con distintos tipos de población.



FACTORES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

-Frecuencia cardiaca en reposo: Es el número de pulsaciones que se tiene de tumbado, sin realizar esfuerzo alguno y, a ser posible, a primera hora de la mañana. Es conveniente hacer varias veces la prueba para darle mayor fiabilidad.

-Frecuencia cardiaca máxima: El número de pulsaciones máxima que se pueden tener por minuto. Existen varias fórmulas de aproximación a nuestro máximo según la edad, aunque como estas no distinguen otros valores importantes como el estado de salud del individuo, la genética propia o incluso en algunos casos el hecho de ser hombre o mujer, por lo que recomendamos si eres deportista habitual o instructor, que te dirijas a un centro médico a realizar una prueba de esfuerzo (ECG)(5). No son excesivamente caros (alrededor de 25-30€ la prueba) y te darán un resultado infinitamente más seguro.

ALGUNOS EXPERIMENTOS “CASEROS” A TENER EN CUENTA

-Realiza una sesión de GAP (o localizada) de manera convencional, realizando la mayoría de ejercicios de tumbado, tanto en cadena abierta como cerrada (4)

y con un pulsómetro calcula la cantidad de calorías consumidas.

-Ahora, realiza una sesión de GAP de la misma duración evitando en medida de lo posible los ejercicios de tumbado, pasando a realizar series interválicas de media-alta intensidad con ejercicios combinados, de cadena cerrada o abierta, de pie y moviendo un mínimo de 1/6 del total del cuerpo. Vuelve a medir las calorías consumidas.

- 1) *Zona de actividad moderada (50-60% de la FCM).*
- 2) *Zona de control de peso (60-70% de la FCM).*
- 3) *Zona de umbral aeróbico (70-80% de la FCM).*
- 4) *Zona de umbral anaeróbico (80-90% de la FCM).*
- 5) *Zona de línea roja (90-100% de la FCM). Para un deportista ocasional es desaconsejable entrenar en esta zona y únicamente tiene sentido en el caso de los deportistas de élite.*

-Coge el pulsómetro y calcula las calorías consumidas en una hora de reposo

(aproximadamente un metabolismo basal en una hora).

-Por otro lado, trabaja con pulsómetro en sesiones dirigidas e incluso pruébalo con algún alumno. ¿Se abusa de picos anaeróbicos en Ciclo Indoor? ¿Alcanza tu alumnado un mínimo de entrenamiento cardiovascular aceptable en sesiones coreografiadas?

-¿Hay sesiones en las que realmente casi sea mejor quedarse en casa? Si tu respuesta es afirmativa... entiende que tus clientes piensen lo mismo!!!

BIBLIOGRAFÍA:

- (1) – Investigación sobre la realidad del trabajo aeróbico en Ciclo Indoor.



LIFE STUDIO
Entrenamiento Personal, gestión y formación
www.lifestudio.es – www.santilibana.com
info@lifestudio.es

- (2) – Investigación sobre la realidad del trabajo aeróbico en sesiones coreografiadas.
- (3) – Distintos trabajos realizados sobre aeróbico y/o step de alta intensidad.
- (4) – GAP, Glúteos, abdominales y piernas. Julio Diéguez. Editorial INDE.
- (5) - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003878.htm>

Otros:

Entrenar con pulsómetro (www.temalia.com)

Manual de fitness para gimnasios. Juan Carlos Colado. Editorial Inde.

Manual de Fitness y Entrenamiento Personal FEDA Nivel II. Francesc Deltell.

Santiago Liébana Rado

Entrenador Nivel III Aeróbico y Actividades Dirigidas FEDA

Delegado y profesor FEDA Baleares

Ponente y “presenter” en distintas convenciones nacionales e internacionales.

Colaborador revistas “Intergym’s” y “Active Training” así como el weblog “Vitonica.com”

Administrador web EuroWellnessAcademy.com