

ELS ESQUATS QUE LI POSEN NOTA AL TEU COR

Vos propòs un test per avaluar la vostra recuperació cardíaca, un paràmetre bàsic que com a esportistes hem de conèixer.

Sabies que pots avaluar el teu cor fent 30 esquats? És un conegut test de recuperació cardíaca que mesura la capacitat del nostre cor per a descendir els seus batecs després d'un esforç. És un gran indicador de la nostra condició física i salut cardiovascular. El test de Ruffier mesura la teva recuperació cardíaca amb aquests senzills passos:

- Mesura les teves pulsacions en repòs (P).
- Realitza 30 esquats amb les mans a la cintura a un ritme controlat, sense interrupcions. Les has de fer en 45 segons.
- Pren les teves pulsacions res més acabar-les (P1).
- Deixa passar un minut i torna a prendre les teves pulsacions (P2).
- Aplica la següent fórmula i valora els teus resultats en la taula.

$$(P + P1 + P2 - 200)/10$$

Valor	Índex
Menys de 1	Excel·lent, cor d'esportista
De 1 a 5	Molt bó, el teu cor es recupera bé
De 5 a 10	Normal, pots millorar

De 10 a 15	Baix, has de posar-te en forma
Major de 15	Avisa el teu metge

El que ens conta la nostra freqüència cardíaca

Els batecs per minut són un indicador del treball del cor a través del qual podem interpretar la intensitat de l'exercici. La FC màxima disminueix amb l'edat i no es modifica amb l'exercici, però sí la FC en repòs, que és menor en esportistes, el múscul cardíac és més eficient i bombetja major quantitat de sang en cada batec. A la mateixa intensitat, els subjectes sedentaris mantenen una freqüència cardíaca més elevada.

En una persona ben entrenada, en repòs, pel fet que el seu cor és d'una grandària i eficàcia major, la quantitat bombetjada és també major i aquesta podria aconseguir uns 120 cc de sang a cada contracció. Per aconseguir la seva despesa cardíaca en estat de repòs d'uns 4,8 litres, el cor pot bategar amb menor freqüència, baixant a uns 40 batecs per minut.

El treball del cor es veurà clarament influenciat per la posició del cos. En la carrera, on el cos es troba en posició vertical, el retorn venós es veu més dificultat ja que la sang ha d'ascendir per tot l'arbre vascular des del tren inferior fins arribar de nou al cor. No obstant això, en les activitats realitzades assegut o en posició horitzontal, com la natació, el retorn venós es veurà facilitat, exigint menor treball al cor i apreciand-se una FC menor.

