

Zona d'Activitat Aeròbica

Introducció

Com ja saps, l'activitat física augmenta la FC per damunt del nivell que tenim en repòs. Però hauràs observat que aquest augment no sempre és el mateix depenent de l'exercici realitzat i de la persona que el realitza.

Tot i això, es possible trobar un sistema que ens indiqui quin és el marge de pulsacions "aeròbiques" i que al mateix temps tingui en compte la variabilitat individual de cada persona.

Aquest marge es coneix com Zona d'Activitat Física Aeròbica (ZAA) i ens indicarà la **INTENSITAT** a la que hem de realitzar l'exercici i que la majoria d'associacions mèdiques situen entre el 60% i el 85% de l'Índex Cardíac Màxim (ICM).

CALCULA LA TEVA ZAA

Índex cardíac màxim (ICM):

Batecs màxims que pot donar el cor d'una persona en funció de la seva edat.

$$\text{ICM} = 220 - \text{edat}$$

El teu ICM = $220 - \underline{\hspace{2cm}}$ = $\underline{\hspace{2cm}}$ batecs/1'

Ara, per individualitzar la fórmula, en funció de les teves pròpies característiques i del teu estat de forma realitzarem la següent operació:

$$\text{ICM} - \text{Fc repòs}$$

Marge d'augment de la Fc (MAFc) = $\underline{\hspace{2cm}}$ - $\underline{\hspace{2cm}}$ = $\underline{\hspace{2cm}}$ batecs /1'

D'aquest resultat has de calcular el 60 % i el 85%

$$\text{MAFc} \times 0.60 = \underline{\hspace{2cm}} \text{batecs/1'}$$

$$\text{MAFc} \times 0.85 = \underline{\hspace{2cm}} \text{batecs/1'}$$

Si després li tornes a sumar el que li havies restat (Fc repòs), ja tens la teva ZAA:

La intensitat (Fc) per l'exercici aeròbic estarà entre $\underline{\hspace{2cm}}$ b/1' i $\underline{\hspace{2cm}}$ b/1'

Es a dir, entre $\underline{\hspace{2cm}}$ b/6" i $\underline{\hspace{2cm}}$ b/6"