

FITXA: ZONA D'ACTIVITAT INDIVIDUALITZADA

Fins ara has conegut que quan realitzes exercici físic has de cuidar que les teues pulsacions es troben entre el 60% i el 85% de l'ÍNDEX CARDÍAC MÀXIM (ICM=220-edat). Esta zona se la coneix com a **Zona d'Activitat o de Treball**.

Un dels indicadors mes fiables de la nostra condició cardiovascular son les nostres pulsacions en repòs. Un cos mes 'en forma' i preparat te menys pulsacions per minut que un altre no tan 'en forma'. Es a dir, estem tan 'en forma' que el nostre cor fa el seu treball bategant menys vegades.

Apliquem doncs aquesta dada mitjançant la fórmula de **Karvonen**, incloent la variable de les pulsacions en repòs i determinant amb major eficàcia a què pulsacions hem de treballar.

Tenim per tant que, la **zona d'activitat** de cada persona depèn de la reserva cardíaca, des del pols en repòs fins al Índex Cardíac Màxim. Calculant el 60% i el 85% d'aquesta reserva i sumant-li les pulsacions en repòs obtindràs la teua zona activitat individualitzada.

XICS: ICM (220-edat) = _____ p/min (FC màx.)

XIQUES: ICM (226-edat) = _____ p/min (FC màx.)

1._ Quina és la teua zona d'Activitat individualitzada?:

$$\begin{array}{c}
 \text{FC a un } \underline{\quad} \% \text{ de intensitat} = (\text{FC màx.} - \text{FC rep}) \times \underline{\quad} \% \text{ de I} + \text{FC rep} \\
 \begin{array}{ccc}
 \downarrow & \underbrace{\hspace{10em}} & \downarrow \\
 \text{Freqüència cardíaca} & \text{Reserva Cardíaca} & \text{Intensitat}
 \end{array}
 \end{array}$$

FC a un **60** % de intensitat = (_____ - _____) x **60** % de I + _____ = _____

FC a un **85** % de intensitat = (_____ - _____) x **85** % de I + _____ = _____

La teua zona d'activitat individualitzada està entre _____ p/minut i _____ p/minut.

2._ Pren-te les pulsacions:

Pulsacions en repòs (FC rep)	
Pulsacions abans de l'activitat física	
Calfament: Augment de pulsacions, estirades, durant 8'	
Exercici físic continuat durant 10'- 15'	
Estiraments 5'	