

## *Las cinco zonas de entrenamiento cardiovascular*

Parece ser que el primer pulsómetro inalámbrico que se inventó, fue en 1977 para el equipo de Cross Country Ski Nacional Finlandesa. A principios de los 80 se empezaron a comercializar al por menor en los círculos atléticos. Hoy día, es una herramienta indispensable en el deporte de alto rendimiento y competición, y cada vez más extendida en el deportista de ocio o entretenimiento. Una de las razones que más ha influido en la venta de esta herramienta, es la aparición de infinidad de aplicaciones para teléfonos, tablets, ordenadores, etc. Estos dispositivos incluyen GPS, que te permiten conocer mucha información a tiempo real; posición, velocidad, altura, distancia, ritmo, etc. A parte, nos siguen dando la información de consumo calórico por ejercicio, pulsaciones medias, máximas, mínimas y tiempo en zona de entrenamiento, etc. A todo esto tenemos que sumar la influencia de las redes sociales como Facebook, Twitter, Tuenti, etc., donde los deportistas pueden compartir sus entrenamientos o competiciones y todos los datos relacionados mediante sus pulsómetros.



Sin ir más lejos Homsa Sport ha introducido una de estas aplicaciones en sus clases de spinning, donde el cliente poniéndose una banda Polar, puede ver en unas pantallas gigantes su frecuencia cardíaca y porcentaje de intensidad durante la sesión de entrenamiento. Al finalizar la sesión, se le envía de forma automática a su mail toda la información referente al entrenamiento. Este fin de semana pasado he tenido el gusto de probarla mientras dirigía una clase, y me ha parecido una herramienta muy interesante para que los clientes conozcan sus datos de entrenamiento y como factor motivante.

Hecha esta pequeña introducción para situarnos, en este artículo quiero hacer una pequeña descripción de las diferentes zonas de entrenamiento y que conseguimos en cada uno de ellas. Muchas personas que se compran un pulsómetro desconocen esta información, de hecho, una de las preguntas que más se suele hacer es: ¿a cuántas pulsaciones tengo que entrenar?. Las pulsaciones a las que tenemos que ir va a depender de muchos factores, como el nivel de entrenamiento, objetivo del entrenamiento o sesión, riesgos cardiovasculares, fase de la temporada, etc.

Una vez que has calculado tus diferentes zonas e intensidades de entrenamiento, tienes que conocer las cinco zonas de entrenamiento y que consigues entrenando en cada una de ellas.

Las cinco zonas de entrenamiento cardiovascular son:

#### **Zona 1: Salud General-50/60% de la FC Max.**

Recomendada para acondicionamiento básico o rehabilitación cardiaca. Ideal para personas con un nivel físico muy bajo. A esta intensidad el combustible principal son las grasas. Muchos estudios indican que mantenerse a esta intensidad durante 30' casi todos los días, reduce el riesgo de desarrollar muchas enfermedades. Actividades como caminar, jardinería, tareas del hogar, montar en bicicleta, son una manera fácil de lograrlo. Si tu objetivo no es adelgazar o mejorar el rendimiento, puede ser una intensidad interesante para mantenerse sano. Digo lo de adelgazar, porque a esta intensidad se queman pocas calorías por unidad de tiempo y habría que estar muchas horas realizando esta actividad para alcanzar un consumo calórico elevado. Si estas en forma, puede ser más interesantes entrenar en otras zonas donde quemas más calorías sin invertir tanto tiempo. Introducir trabajo en este rango hace que la recuperación sea más rápida que si se para completamente.

#### **Zona 2: Control de peso y salud-60/70% de la FC Max.**

Recomendada para mantenimiento físico y salud. En este rango todavía el combustible principal son las grasas. A esta intensidad ya se empiezan a producir adaptaciones a nivel cardiovascular, metabólico y muscular, que serán más importantes en función de la calidad y la cantidad de trabajo que se realice. Es una zona ideal de entrenamiento para personas que quieren quemar grasa y todavía no tienen un buen nivel de acondicionamiento. Se obtienen muchos beneficios para la salud y es apta para cualquier persona que tenga un mínimo de forma física.

#### **Zona 3: Acondicionamiento aeróbico y control de peso-70/80% FC Max**

Recomendada para personas con un buen nivel de condición física. Es un trabajo de más calidad y vigoroso, donde se pueden obtener unas adaptaciones muy interesantes para la mejora de la condición física. Muchos la consideran la zona ideal para la mejora de la capacidad aeróbica. A esta intensidad se consumen tanto grasas como hidratos de carbono. Cuanto más se acerque al 80%, más hidratos de carbono se utilizan. El consumo calórico es mucho más elevado que en la zona anterior, por lo tanto también es una zona recomendable para todas aquellas personas (bien condicionadas) que quieren quemar grasa y adelgazar.

#### **Zona 4: Acondicionamiento avanzado y rendimiento-80/90% FC Max.**

A este nivel se puede trabajar en o muy cerca del umbral anaeróbico. Es una intensidad física y mentalmente exigente, apta para personas muy bien entrenadas y que buscan mejorar su rendimiento. El combustible principal cuando trabajamos en esta zona son los hidratos de carbono. Algunas veces se trabaja con deuda de oxígeno y se acumula más ácido láctico del que se puede metabolizar. Al ser más exigente, no se recomienda entrenar en esta zona a diario, y deben alternarse con otras sesiones más suaves para evitar el sobreentrenamiento. Puede ser una zona interesante para programas de pérdida de peso en personas que están muy en forma, ya que se consumen muchas calorías durante las sesiones y después de ellas por el efecto EPOC

(exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio). Esto hace que nuestro metabolismo este más elevado y se consuman más calorías en reposo después de este tipo de sesiones. Según muchos estudios el metabolismo puede estar más elevado entre unas 36/48 horas posteriores al esfuerzo. Sesiones de 20/30' con intervalos de carga y recuperación tipo Tabata, Metabolic, Hit, etc., suelen ser los formatos más utilizados. Recuerda que son entrenamientos recomendados para personas muy bien acondicionadas y no realizarlos a diario.

#### **Zona 5: Nivel alto rendimiento y competición-90/100% FC Max.**

Solo debes entrenar en este nivel si estás muy en forma y si tu objetivo es mejorar el rendimiento. Se trabaja por encima del umbral anaeróbico (con deuda de oxígeno). Con deuda de oxígeno no se utiliza la grasa como combustible y los hidratos de carbono son la fuente principal de energía. A intensidades muy altas se utilizan otros compuestos ricos en energía como son el fosfato de creatina y el ATP (Adenosín trifosfato), sobre todo en esfuerzos breves de 0 a 20 segundos aproximadamente, cerca del 100%. Sobre la quema de grasa y la frecuencia de entrenamiento podemos aplicar parecidos criterios que en la zona 80/90%, teniendo en cuenta que es aún más exigente. Muy utilizado también en el entrenamiento a intervalos para aumentar el consumo calórico y el rendimiento. Teniendo en cuenta que la pérdida de grasa depende más del consumo calórico total que del combustible empleado, esta zona de entrenamiento se puede considerar una intensidad efectiva para la quema de grasa. Ahora, si tu objetivo es la salud, no te gusta sufrir y no tienes suficiente forma física para entrenar en estas zonas, tienes las otras opciones para que quemar grasa que son igual de efectivas, lo único que tendrás que invertir unos cuantos minutos más. Una actividad como caminar rápido o con algo de pendiente es muy efectiva para quemar grasa, lo que pasa que necesitaras invertir más tiempo para conseguir un gasto calórico de 300/500 calorías.

Ahora solo te queda calcular tus pulsaciones para las diferentes zonas de entrenamiento, pedir consejo a los instructores de sala de fitness o clases dirigidas, y ponerte manos a la obra. Recuerda que tendrás que comprarte un pulsómetro, cosa que te recomiendo. En otro artículo halaremos de cómo puedes calcular tus diferentes zonas de entrenamiento.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

M: 659 591717

