

Te ayudo a elegir tu GPS-PULSOMETRO: Guia 2016-17



Fecha de publicación: 19 noviembre, 2016

Editor: Luis Melo

Autor: Luis Melo

Longitud de impresión: 108

Idioma: Español

PDF

¿Qué es un pulsometro?

Es básicamente un monitor cardíaco, un dispositivo que permite a quien lo usa conocer y medir la frecuencia cardíaca. Inicialmente posee dos elementos: el receptor, que es el reloj en sí, y una banda transmisora que se coloca en el pecho. Claro hay modelos mucho más avanzados que permiten conocer la capacidad física del usuario.

La banda transmisora que se coloca en el pecho tiene dos electrodos, al entrar en contacto con la piel recibe las señales de las pulsaciones directas del corazón, los latidos se transmiten mediante una señal radial, y el pulsometro o reloj determina esta frecuencia cardíaca y la decodifica.

Existen varios tipos, incluso han evolucionado abismalmente en los últimos años, unos solo se usan para correr, otros para el fitness, pero los multideportes poseen opciones para natación, trail running, ciclismo, triatlón, ya están en la capacidad de medir intervalos, combinar disciplinas y avisarte cuando no has ejercitado o debes descansar.

Cada persona posee un ritmo cardíaco distinto, esto depende de su constitución física, estado físico, edad, contextura, alimentación y salud en general. El pulsometro define tus límites, esto te permitirá diseñar tu plan de entrenamiento de la manera más óptima y acorde a tus posibilidades.

Los pulsometros son empleados por amateurs y deportistas consagrados, en cualquier disciplina en la que deseen controlar y monitorear el desempeño; esto incluye el desgaste físico, consumo de energía, calorías quemadas, kilómetros recorridos, objetivos logrados, todo dependiendo de los parámetros que decidas cuantificar. Sin embargo no solo se limita a atletas, se han convertido incluso en excelentes herramientas para controlar el esfuerzo que pueden o no hacer quienes presentan un compromiso cardíaco.

<http://yep.pm/tFVPdnod5/w5M3advPJ.pdf.rar>