

Cardiofrequenzimetri, cresce l'utilizzo in ambito sportivo

Pubblicato: Mercoledì 9 Gennaio 2019



Fare attività sportiva è estremamente importante, soprattutto per chi sia costretto, causa motivi di lavoro, a trascorrere seduto buona parte della giornata. Una necessità che spesso si esplica anche con modalità alternative e non necessariamente dentro qualche palestra.

In particolare è in costante aumento il numero di chi, prima o dopo una giornata di lavoro, decide di farsi la canonica corsetta, più o meno prolungata, per smaltire le tossine accumulate. Per quanto strano possa sembrare anche il footing dovrebbe essere portato avanti con una certa prudenza, in particolare avendo cura di tenere sotto controllo la risposta del proprio organismo. Uno strumento prezioso in tal senso è il cardiofrequenzimetro.

Cos'è il cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro è un apparecchio nato nel corso degli anni '70 e inizialmente usato dagli sciatori di fondo finlandesi al fine di controllare il battito cardiaco ed evitare i rischi ad esso connessi. Utilizzato soprattutto dagli sportivi, consiste in una fascia da posizionare sul torace e in alcuni casi sul braccio, al cui interno è nascosto un piccolo dispositivo al quale è delegata la funzione di trasmettere ad un orologio da polso le informazioni riguardanti appunto i battiti, in modo da controllare anche lo sforzo cui è sottoposto il cuore.

Il funzionamento è a sua volta abbastanza semplice, in quanto occorre impostare il valore massimo e quello minimo i quali non devono essere superati, senza che l'evento venga segnalato da un suono di avvertimento. Ove ciò accada conviene fermarsi gradualmente e abbassare il livello dello sforzo in modo da riportare sotto controllo la situazione

Come scegliere

Naturalmente in commercio è possibile reperire un grande numero di modelli, da quelli di fascia level entry ad altri il cui costo sale in relazione al livello tecnologico che sono in grado di presentare.

A variare è anche la tipologia di sport per la quale si rende necessario lo strumento: esiste un [cardiofrequenzimetro per nuoto](#) in grado di resistere all'acqua, o modelli per la corsa e la palestra. Ce ne sono poi con fascia toracica e senza, in grado di contare le calorie consumate, la velocità raggiunta e il numero di passi effettuato.

Proprio in considerazione della loro evidente utilità il consiglio è quello di valutare sempre modelli professionali, in grado di fornire prestazioni elevate, senza puntare necessariamente al risparmio ma prediligendo la garanzia di performance elevate.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it