



¿Qué es una Prueba de Esfuerzo?

El Centro Médico del Deporte te informa ...

En primer lugar, señalar que la prueba de esfuerzo descarta patologías cardíacas o pulmonares. Es decir cuando hacemos un test de este tipo lo primero que vamos a detectar es un buen estado o no de corazón y los pulmones mediante un registro de Electrocardiograma continuo y Espirometría durante el esfuerzo. Por tanto cualquiera que quiera saber si está bien, debería realizar este tipo de exploración médica.

Una vez que se ha determinado que existe un buen estado de salud podemos valorar qué nivel tenemos de VO2max, es decir que capacidad de realizar ejercicio aeróbico tenemos, cuanto mas podamos desarrollar, cuanto mas podamos correr, mas salud tendremos, por eso cuando el VO2 max es elevado es un buen indicador de salud.

Los umbrales aeróbico y anaeróbico son datos muy valiosos cuando realizamos una prueba de esfuerzo. Son personales, cada individuo tiene el suyo, y corresponden a una frecuencia cardíaca y a un ritmo de carrera específico. De esta manera se pueden planear los entrenamientos e incluso se llega a definir los ritmos de carrera en competiciones. Así pues los famosos umbrales nos van a optimizar nuestros entrenamientos.

¿Qué información nos aporta el umbral aeróbico?

Nos traduce cómo estamos corriendo en las tiradas largas, nos indica el mejor ritmo para correr. Es decir, cómo estamos haciendo los entrenamientos de resistencia. Es muy importante, ya que el fondo físico o base aeróbica se fundamenta en estos parámetros. Todos sabemos que quien no tiene una buena base aeróbica no va a poder progresar a lo largo de la temporada y habrá estancamientos, cuando no lesiones por ir demasiado deprisa y no ajustarse a los entrenamientos adecuados a cada momento. El pulso de reposo no descenderá, las recuperaciones tras los esfuerzos serán prolongadas, la sensación tras los entrenamientos será de pesadez, el peso corporal se mantendrá en vez de disminuir, y hasta los parámetros sanguíneos como el HDL-colesterol no mejorará. Por el contrario todos hemos experimentado cómo cuando hay un buen trabajo de fondo, carrera suave de resistencia la recuperación ante esfuerzos es mejor, y nos sentimos "En forma".

El Centro Médico del Deporte te informa ...

¿Para qué nos sirve el umbral anaeróbico?

Determina el ritmo idóneo para los entrenamientos de calidad, los de intensidad,. Este tipo de entrenamiento nos va a proporcionar la chispa en un momento determinado de la carrera, justo lo que vamos a necesitar en los últimos instantes para terminar con la mejor sensación y la mejor marca posible.

Cuando entrenamos este tipo de intensidad nuestra percepción del ejercicio es muy buena, debemos esforzarnos mucho para hacer los 10 tramos de mil metros o los 8 de 400m, y por eso nos gusta hacerlo.

¿Dónde, cómo y cuando realizar una prueba de esfuerzo?

La Prueba de Esfuerzo se realiza normalmente en un Centro de Medicina Deportiva. Para los corredores se dispone de un tapiz rodante con capacidad para ir aumentando la velocidad y la pendiente. Además debe realizarse un control de Frecuencia Cardíaca, Tensión Arterial, Electrocardiograma (EKG) y mediante una mascarilla (un dispositivo especial en la cara) que registra el VO2max (Consumo máximo de Oxígeno) con el análisis de gases inspirados y espirados en cada respiración. El deportista inicia el ejercicio caminando y progresivamente va aumentando su ritmo a medida que el tapiz incrementa la velocidad, alcanzando la velocidad máxima para el sujeto y los parámetros fisiológicos máximos. Así se pueden conocer los máximos o como comentan algunos aficionados "saber hasta donde puedo llegar".

Es importante poder valorar la recuperación tras el esfuerzo máximo. Por eso después de la prueba se sigue registrando el EKG, la Tensión Arterial y el pulso o frecuencia cardíaca.

Si hemos iniciado hace poco el deporte, sería estupendo poder saber los ritmos mas adecuados a parte de constatar nuestro buen estado de salud.

En resumen, la Prueba de Esfuerzo es una valoración médica que nos informa de nuestro estado de salud cardiovascular y pulmonar descartando patologías graves de arritmias, pudiendo prevenir incluso eventos cardiológicos. Además nos ayuda a determinar nuestra forma física con los mejores ritmos para los entrenamientos y la competición.

Los profesionales del Centro Médico del Deporte somos especialistas en aportar soluciones a las personas que quieren realizar ejercicio físico a nivel lúdico, terapéutico o de competición.

Llámanos:

Reebok Sports Club Madrid - 914 26 05 07
Reebok Sports Club La Finca - 917 99 70 84
www.reebokclub.com

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE