

SPINNING®



→ Hoja para estudiantes

SPINNING® Y LOS MONITORES DE FRECUENCIA CARDÍACA

¿Por qué usar un monitor de frecuencia cardíaca?



1. Para alcanzar estos objetivos, tienes que entrenas con la intensidad adecuada.
2. La frecuencia cardíaca es la única medición exacta de la intensidad de entrenamiento.
3. Un monitor de frecuencia cardíaca Polar® es la forma más sencilla y exacta de medir tu frecuencia cardíaca.

Ya sea que te ejercites para quemar grasa y calorías, para sentirte con más energía o para fortalecer el sistema cardiorrespiratorio, tu cuerpo necesita hacerlo a la intensidad adecuada ... ni demasiado extenuante ni demasiado leve. Un monitor de frecuencia cardíaca es la manera más eficaz de asegurar que tus entrenamientos de Spinning te darán los resultados que buscas y de evitar estancamientos en la pérdida de peso, fatiga y lesiones.

Quizás pienses, “¿Por qué no puedo simplemente tomarme el pulso o usar la escala de percepción del esfuerzo?” Esos métodos no logran una medición exacta de tu frecuencia cardíaca. Contar tus pulsaciones te exige reducir el nivel de actividad, por lo cual, tu frecuencia cardíaca también disminuirá. La EPE es un buen medidor general, pero no puede garantizar que te estés entrenando en la zona cardíaca correcta.

→ Con un monitor de frecuencia cardíaca, podrás llevar tus entrenamientos de Spinning a un nivel totalmente superior. Tu instructor de Spinning te guiará por las Zonas de Energía™ adecuadas para ti.

ZONA DE ENERGÍA™	INTENSIDAD	OBJETIVO
Recuperación	50% a 65% de MFC	Relajación y acumulación de energía.
Fondo	65% a 75% de MFC	Incrementar el metabolismo, quemar grasa y aumentar la energía.
Fuerza	75% a 85% de MFC	Mejorar la resistencia muscular y el vigor mental.
Intervalo	65% a 92% de MFC	Entrenar al corazón para recuperarse rápidamente del esfuerzo.
Día de la carrera	80% a 92% de MFC	Desafiar al participante en excelente estado físico.

→ Para solicitar un monitor de frecuencia cardíaca u obtener más información, visita **www.spinning.com** o llama al **+1 310.823.7008**.