

# CÁLCULO DE LA ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (ZAFS)

## UTILIZANDO LA FÓRMULA DE KARVONEN

$$FCE = (FCR \times \% \text{ intensidad}) + FCRep$$

FCE= FRECUENCIA CARDIACA DE ENTRENAMIENTO

FCR= FRECUENCIA CARDIACA DE RESERVA (La FCR = FCMAX - FCRep)

% intensidad= La ZAFS debe estar entre el 65% y el 90%

¿Cómo podemos calcular nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCMAX)?

<u>SUJETOS SEDENTARIOS</u>	<u>Ejemplos</u>
FCmax = 220 – edad	Persona sedentaria de 25 años FCMAX= 220-25 = 195ppm
<u>SUJETOS ENTRENADOS</u>	
Hombres: FCmax = 209 – (0,7 x edad)	Mujer activa de 16 años FCMAX = 214-(0.7x16) = 202.8 (203)
Mujeres: FCmax = 214 – (0,8 x edad)	Hombre activo de 16 años FCMAX = 209-(0.7x16) = 197.8 (198)

Calcula la FCE en los siguientes casos:

<p>USO DE LA FÓRMULA DE KARVONEN PARA UN HOMBRE DE 20 AÑOS DE EDAD CON UNA FRECUENCIA EN REPOSO DE 70 PULSACIONES QUE VA A TRABAJAR AL 70%</p> <p>200 (Frecuencia cardiaca máxima)</p> <p>130 (Frecuencia cardiaca de reserva)</p> <p>130 x 70% = 91</p> <p>+70</p> <p>161 pulsaciones</p> <p>70 (Frecuencia cardiaca reposo)</p>	<p>Persona sedentaria de 35 años con FCRep de 65ppm que quiera trabajar al 80% de intensidad:</p>	<p>Hombre deportista de 20 años con FCRep de 60 ppm que quiera trabajar al 70% de intensidad:</p>	<p>Tú</p>
---	---	---	-----------