

Formula di Karvonen

Per ottenere in modo corretto i benefici indotti dall'attività fisica, in particolare per quel che riguarda l'apparato cardiaco ed il consumo di grassi, sarebbe buona norma, per tutti coloro che frequentano la palestra, determinare quale sia la propria frequenza cardiaca minima e massima.

La formula di Karvonen, serve, appunto, a determinare la frequenza cardiaca da tenere nel corso dell'allenamento aerobico.

- 1) **RHR** = Battiti cardiaci a riposo, presi al mattino appena alzati
- 2) **MHR** = 220-età (Frequenza cardiaca massima)
- 3) **HRR** = MHR-RHR (Frequenza cardiaca di riserva)

Calcolata la frequenza cardiaca di riserva **HRR**, si può calcolare la frequenza allenante massima e minima.

- 4) Massima Frequenza cardiaca = **(HRR X 0,85) + RHR**
- 5) Minima Frequenza cardiaca = **(HRR X 0,50) + RHR**

L'intervallo di frequenza determinato con questa formula deve essere mantenuto nel corso dell'attività fisica di coloro che praticano abitualmente l'allenamento (**non saltuariamente**). Tiene conto anche delle pulsazioni a riposo, e le sottrae alla Frequenza Cardiaca Massima prima di applicare le formule correttive. Le pulsazioni a riposo sono quelle determinate al mattino, da distesi, in condizioni di tranquillità. La frequenza cardiaca massima è quella ottenuta con la formula al punto 2) oppure viene determinata con la prova da sforzo controllata dal medico.