

## Come funziona il cardiofrequenzimetro

**Pubblicato:** Martedì 15 Settembre 2020



Il cardiofrequenzimetro è un dispositivo molto utile che misura il battito cardiaco.

Utilizzato soprattutto per chi fa esercizio fisico e agonismo, si tratta in realtà di un apparecchio sempre più diffuso ed amato da tutti gli sportivi di ogni livello e di ogni età.

Il mercato propone differenti modelli e una vastità di tipologie aggiornate con nuove funzionalità utili per il monitoraggio del nostro sforzo fisico durante un'allenamento.

Quasi tutti i dispositivi ormai prevedono una connettività bluetooth e wifi, altri invece sono coordinati con una fascia toracica in gradi di trasmettere all'orologio da polso tutte le informazioni utili e relative allo sforzo cardiaco. In questo caso si tratta di una strumentazione che si allontana dai dispositivi amatoriali, per rivolgersi invece ad atleti professionisti e al mondo dell'agonismo.

### A cosa serve il cardiofrequenzimetro e come si usa

Un [cardiofrequenzimetro da polso](#) di alta qualità consente un monitoraggio costante della propria frequenza cardiaca durante un'attività fisica, o più in generale, durante la nostra attività quotidiana.

Diversi modelli possono inoltre svolgere un ruolo di prevenzione e sicurezza inviando un segnale di allarme nel momento in cui si superano determinate soglie, ad esempio un battito troppo accelerato.

Il suo utilizzo è consigliato a tutti gli sportivi di qualsiasi livello: sia per chi si allena ad elevate intensità sia per chi desidera allenarsi saltuariamente. Non dimentichiamo inoltre la sua utilità anche per tutti coloro che fanno esercizio fisico con la necessità di tenere sotto controllo determinati parametri per motivi di salute.

Grazie al controllo costante è possibile verificare in modo continuativo il livello della propria performance, incrementare l'efficacia e la giusta difficoltà dell'allenamento e calibrare gli sforzi in modo da evitare la fatica eccessiva.

Bisogna tenere a mente però che il suo utilizzo non è paragonabile ad un monitoraggio svolto da un medico qualificato, dunque, se si svolgono particolari ed intensi allenamenti, è bene non sostituire i controlli medici con l'uso di questo dispositivo.

Il suo utilizzo è molto semplice non richiede particolari configurazioni. Basta impostare i propri dati, come la frequenza cardiaca massima e minima per ottenere un funzionamento al massimo delle sue prestazioni.

Affinché l'impostazione sia corretta, è consigliabile rivolgersi prima ad un medico per avere a disposizione le informazioni reali relative alla propria capacità cardiaca.

## **Come scegliere il cardiofrequenzimetro da polso ideale**

Come abbiamo già detto, la scelta che il mercato oggi offre è davvero vastissima ed i modelli vengono costantemente aggiornati, sostituiti e migliorati.

Per evitare di acquistare un modello che non fa al caso nostro, serve tener conto delle proprie esigenze e dell'utilizzo che se ne andrà a fare. La scelta si basa soprattutto sulle proprie abitudini sportive. Ricordate inoltre che un modello costoso non significa per forza che sia il migliore, così come un modello molto economico non è da considerarsi come l'occasione del momento.

Se sei abituato ad allenamenti saltuari e poco intensi, potrà essere sufficiente optare per un modello economico che si limiti alla rilevazione della frequenza cardiaca.

Se invece il tuo allenamento è molto intenso, costante, oppure se si necessita di un monitoraggio preciso per ottenere le migliori performance, il consiglio è di acquistare un frequenzimetro sofisticato di alta qualità. Alcuni dispositivi, ad esempio, possono connettersi al pc o ai dispositivi mobili, archiviare i dati raccolti e tenere traccia degli allenamenti svolti.

Se sei interessato ad avere tutte queste funzioni aggiuntive dovrà cercare il dispositivo adatto a te nella fascia alta di prezzo.

Inoltre, è anche molto importante tenere conto della facilità di utilizzo, della sua durata e autonomia e della facilità di lettura.

Per chi fa sport acquatici, così come per chi fa sport outdoor, servirà scegliere un modello capace di resistere all'acqua e anche alla bassa pressione.

L'autonomia ed una buona durata è essenziale soprattutto per chi è un'amante delle lunghe camminate o per chi, in generale, svolge attività di resistenza che lo impiegano anche per lunghe ore fuori casa.

I modelli più sofisticati sono quelli completi di fascia toracica, ma sono anche i più dispendiosi in termine di prezzo. Quelli privi, invece, assomigliano a dei semplici orologi spesso caratterizzati da un design minimal e accattivante.

La dimensione è importante: vi sono modelli spessi e larghi più comodi per chi è abituato a indossare

orologi e per chi presenta un polso grande.

Se l'uso che vuoi farne è destinato a sport come il nuoto oppure le scalate, è meglio scegliere un modello più fine e che non ti renda impacciato negli spostamenti. Deve essere saldo al polso per poter misurare in modo fedele i parametri.

## **A chi può essere utile il cardiofrequenzimetro**

Il cardiofrequenzimetro da polso non è un dispositivo che può tornare utile soltanto agli atleti agonisti. Grazie alla sua multifunzionalità e alla possibilità di acquistarne a prezzi contenuti, si sta diffondendo sempre di più anche tra chi non si considera uno sportivo appassionato ma occasionale.

Le varie funzioni non consentono solo di controllare la frequenza cardiaca, ma anche di pianificare gli allenamenti e di distribuire correttamente lo sforzo tra le ripetizioni e le pause.

Inoltre, è in grado di misurare le calorie bruciate durante l'allenamento o più semplicemente durante la giornata: molto importante ed utile per chi desidera perdere peso e mantenere monitorato il proprio sforzo energetico.

## **Conclusioni**

In conclusione possiamo dire che l'utilizzo del cardiofrequenzimetro è funzionale per tutti quanti: dagli atleti esperti fino ai corridori saltuari.

La sua diffusione e la vastità di modelli hanno contribuito ad un'ottima e sana competizione sul mercato, per cui scegliere il prodotto adatto alle proprie esigenze è facile e il suo acquisto non richiede una spesa economica esageratamente alta.

**Redazione VareseNews**  
redazione@varesenews.it