

MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ANTES Y DESPUÉS DE UN MARATÓN

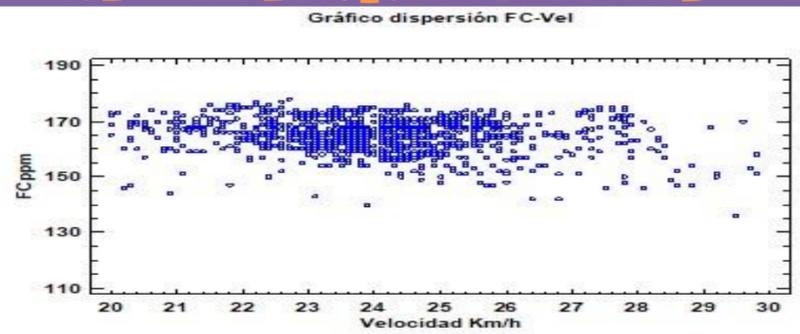
CARACTERÍSTICAS DEL PARTICIPANTE

- 🚴🚴 35 AÑOS & 52 kg MASA CORPORAL
- 🚴🚴🚴🚴🚴 1,76 m ESTATURA
- 🚴 CLASE T52 (AFECCIÓN DE BRAZOS)
- 🚴 107 VICTORIAS INTERNACIONALES
- 🚴 ~10000 km ENTRENAMIENTO ANUAL
- 🚴 4ª MEJOR MARCA HISTORIA MARATÓN



DATOS TEST PREVIO MARATÓN

- 🚴🚴 FC A V+2 = 166 latidos · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 POTENCIA A V+2 = 61 W
- 🚴🚴 VO₂ A V+2 = 51 ml · kg⁻¹ · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 VO_{2max} = 57 ml · kg⁻¹ · min⁻¹
- 🚴🚴 FC A VO_{2max} = 176 latidos · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 POTENCIA A VO_{2max} = 67 W
- 🚴🚴🚴 % VO_{2max} A V+2 = 89 %



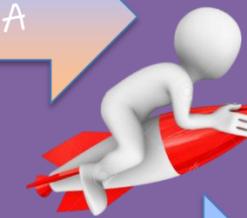
DISEÑO EXPERIMENTAL

DÍAS HASTA / DESPUÉS DÍA DEL MARATÓN (RD)



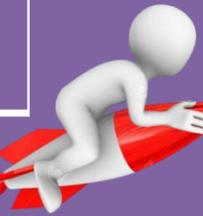
LÍNEA BASAL HRV (BL) ESPAÑA

25 km < V+2	19 Km V+1-2	18 km < V+1
----------------	----------------	----------------



MEDICIÓN HRV EN JAPÓN

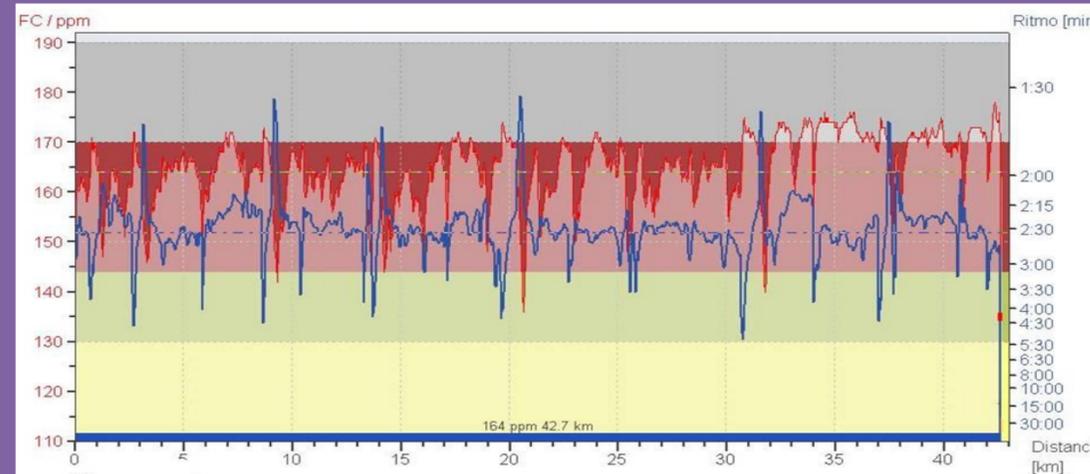
8 km < VT1	50 Km ≥ V+2	OFF
---------------	----------------	-----



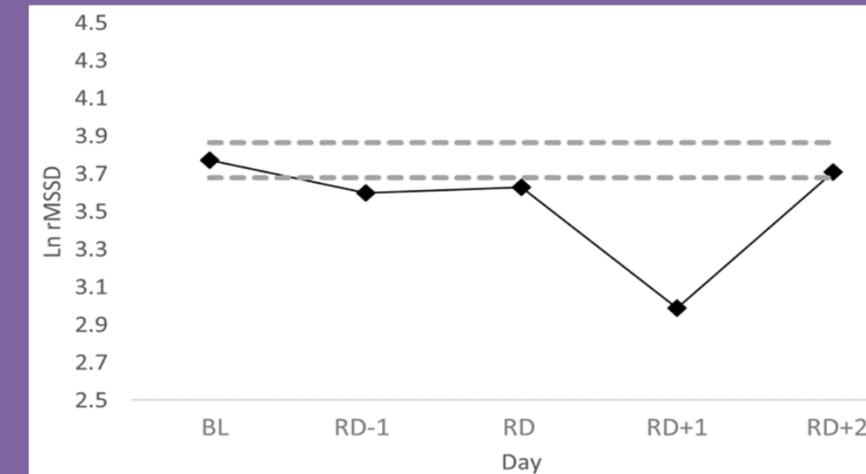
PROGRAMA ANTI JET-LAG
(AVANZAN RUTINAS 30 min DIARIAMENTE)

VUELO ALICANTE - MADRID
- HELSINKI - TOKYO - OITA

DATOS MONITORIZADOS RITMO Y FC



OSCILACIONES Ln RMSSD



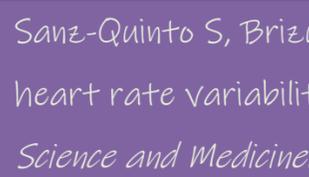
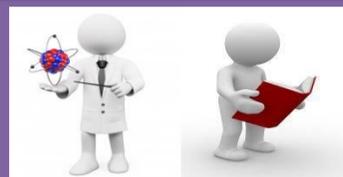
🚴 HASTA 30 km INTENSIDAD A V+2 Y > V+2 DESDE 30 km A META **OBSERVACIONES**

🚴 Ln RMSSD LIGERAMENTE POR DEBAJO DE BL LAS PRIMERAS 48 HORAS EN JAPÓN

🚴 Ln RMSSD SUPRIMIDO UN 23,1 % EL DÍA POSTERIOR A MARATÓN Y REGRESA A BL A LAS 48 H



CREADO POR SANTIAGO SANZ
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Sanz-Quinto S, Brizuela G, López-Grueso R, Flatt AA, Aracil-Marco A, Reina R, and Moya-Ramón M. Monitoring heart rate variability before and after a marathon in an elite wheelchair athlete: a case study. *Journal of Sports Science and Medicine*. (2018); 17: 557-562.