

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



DISEÑO EXPERIMENTAL



DATOS TEST PREVIO MARATÓN

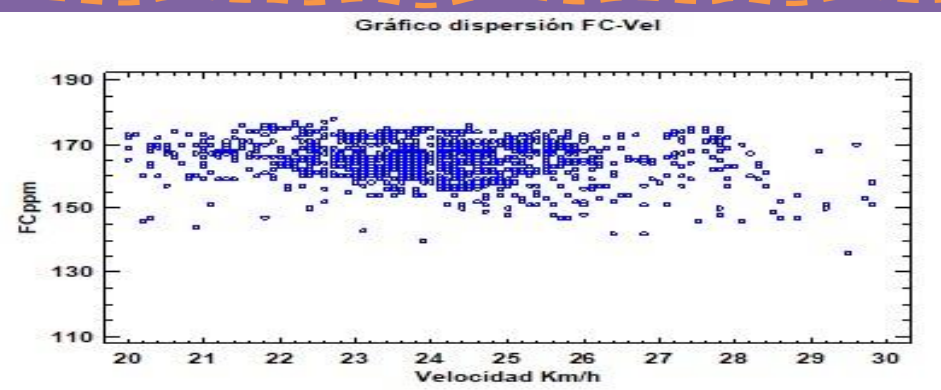
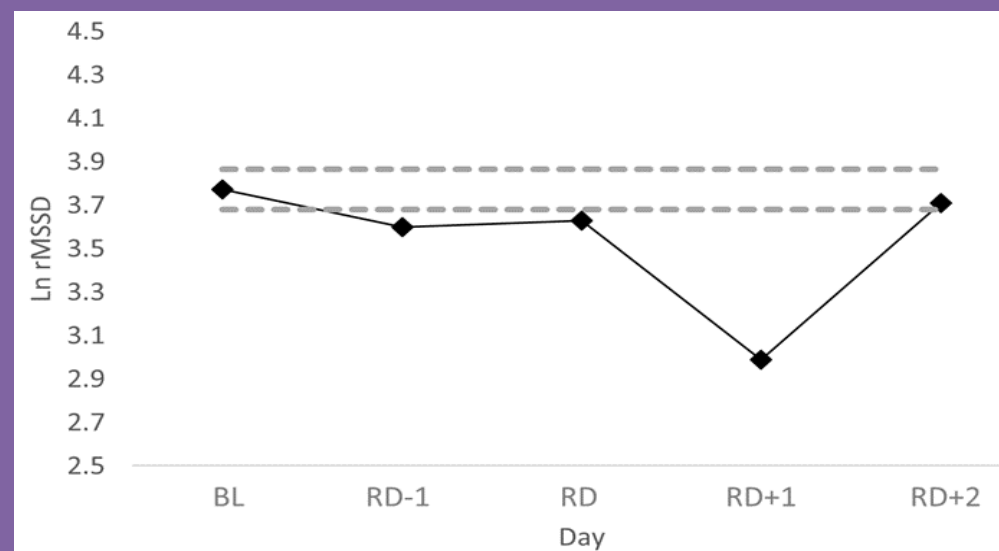
- 🚴🚴 FC A V+2 = 166 latidos · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 POTENCIA A V+2 = 61 W
- 🚴🚴 VO₂ A V+2 = 51 ml · kg⁻¹ · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 VO_{2max} = 57 ml · kg⁻¹ · min⁻¹
- 🚴🚴 FC A VO_{2max} = 176 latidos · min⁻¹
- 🚴🚴🚴 POTENCIA A VO_{2max} = 67 W
- 🚴🚴🚴 % VO_{2max} A V+2 = 89 %



DATOS MONITORIZADOS RITMO Y FC



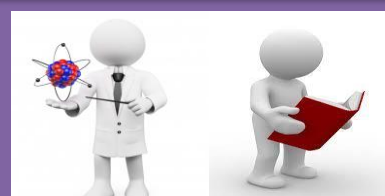
OSCILACIONES Ln RMSSD



- 🚴 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.