



EL PULSÓMETRO Y LA MONTAÑA

Kepa Lizarraga

DESDE su aparición, los cardiofrecuencímetros o pulsómetros han constituido una importante herramienta de trabajo para el mundo del deporte, haciendo incursiones incluso en la Medicina del Trabajo, ya que permiten valorar de forma fiable las exigencias energéticas de diversas actividades sin la necesidad de recurrir a sofisticados y caros medios de laboratorio.

En el monte, tanto muchos de los que viven sus facetas más competitivas como algunos de los montañeros aficionados a la tecnología, conocen y disfrutan de la compañía de estos aparatos capaces de poner números a nuestras sensaciones, de advertirnos que a ese ritmo no podremos llegar a la cima o de ayudarnos a regular los entrenamientos de acuerdo a las indicaciones de nuestro técnico.

Y también aquí llega la evolución. Desde aquellos primeros relojes en los que era preciso mantener apoyado un dedo en el sensor para conocer la frecuencia cardíaca hasta los que estaban conectados mediante cables a los electrodos del pecho se pasó a los

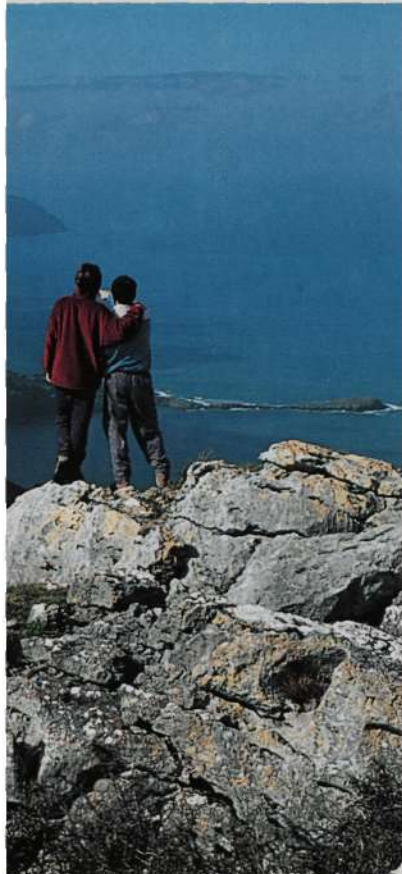
transmisores sin hilos y, así, progresivamente han ido creciendo sus prestaciones, ofreciendo diversas alarmas, capacidad para almacenar los datos y volcarlos a ordenador, etcétera.

Dentro de ese progreso, y aun cuando alguno de los pasos dados pueda, a mi juicio, haber sido hacia atrás, nos encontramos con un modelo que tiene evidente interés para nosotros, los montañeros. Se trata del pulsómetro Polar Xtrainer Plus

Diseñado específicamente para ser utilizado sobre una bicicleta (viene incluso con una pieza de adaptación al manillar), este aparato posee capacidad de memoria para almacenar hasta 67 horas de ejercicio en tantas sesiones como queramos y en intervalos que podemos regular entre 5", 15" ó 60". Además cuenta con la posibilidad de ser conectado a sensores de velocidad, cadencia de pedaleo y altitud, por lo que a las funciones básicas de un reloj añade varias más, que lo convierten en una herramienta o "juguete" ciertamente atractivo. Por otra parte, si contamos con



ordenador, una "interface" de conexión y el oportuno programa, los datos almacenados pueden ser transferidos y presentados de forma gráfica en pantalla o impresos.



FOTOS SANTIAGO YANNIZ

■ Pero, si está hecho para la bicicleta, ¿en qué se basa el interés para el montañero?

Es sencillo. Todo consiste en renunciar a los datos de velocidad o cadencia de pedaleo, propios del ciclismo y, utilizando un poco de ingenio, podemos mantener el necesario contacto entre el reloj y el sensor de altitud sin utilizar la base diseñada para llevarlo en el manillar (por ejemplo, con unas gomillas que, en mi caso, he obtenido recortando una cámara pinchada). Una vez dispuesto así y con el transmisor de frecuencia cardíaca puesto ya en el pecho, el montañero verá que puede ir grabando de forma simultánea sus pulsaciones, la altitud a la que se encuentra y los tiempos intermedios y totales de su recorrido.

De esta forma, al llegar a casa podremos conocer y graficar (si disponemos de los útiles informáticos antes citados) los desniveles que hemos superado, los latidos a que estaba el corazón en cada una de los ascensos y descensos y todos los tiempos parciales que habríamos memorizado al final de cada cuesta, en las cimas o en cada etapa del itinerario.



Las velocidades de ascenso y descenso, expresadas en metros/hora, las frecuencias cardíacas en función de esas velocidades o los desniveles acumulados cuesta arriba y en bajada a lo largo de nuestros paseos, travesías y marchas, serán algunos de los datos que podremos conocer y analizar utilizando este pulsómetro.

Para comprobar la viabilidad de su uso al margen de la bicicleta, un pulsómetro, amablemente cedido por, Macario Llorente, ha sido probado durante seis días consecutivos de marcha por el Pirineo, siguiendo el camino recorrido por la Travesía BBK. Sus datos, registrados a intervalos de 1 minuto, nos han permitido obtener con buena precisión gráficas de altitud del itinerario realizado, así como del esfuerzo cardíaco requerido, tal como muestra la gráfica que adjuntamos.

Evidentemente, es la posibilidad de manejar esta información la que le convierte en una importante herramienta para cuantos técnicos dedican su atención a la montaña, como preparadores físicos, entrenadores o médicos y, desde luego, abre nuevas posibilidades para aquellas personas que viven su práctica montañera con un afán de superación o espíritu competitivo. □

Evidentemente, es la posibilidad de manejar esta información la que le convierte en una importante herramienta para cuantos técnicos dedican su atención a la montaña, como preparadores físicos, entrenadores o médicos y, desde luego, abre nuevas posibilidades para aquellas personas que viven su práctica montañera con un afán de superación o espíritu competitivo. □

