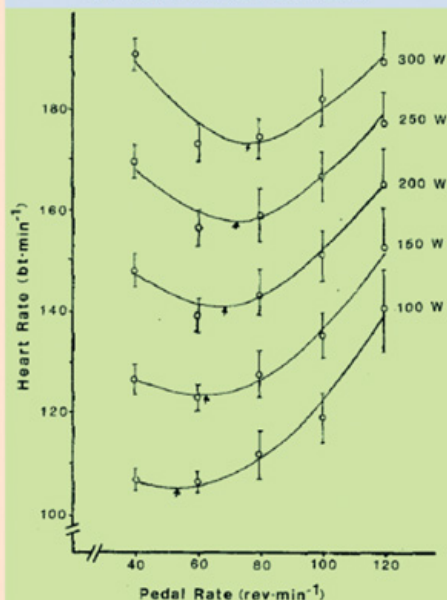


3.2.3.4. Influencia de la Cadencia de Pedaleo.

El ciclismo de ruta habitualmente permite modificar la cadencia de pedaleo manteniendo la velocidad o lo que es lo mismo la potencia externa desarrollada; sin embargo la frecuencia cardíaca no se mantiene estable con dichos cambios de frecuencia de pedaleo a la misma potencia; es más, la curva que obtenemos de la frecuencia cardíaca en relación a la cadencia de pedaleo presenta pequeñas variaciones en función de la potencia desarrollada; podríamos decir que a mayor potencia se consiguen mejores resultados a cadencias de pedaleo más elevadas.

A modo de ejemplo y referencia podemos decir que en un estudio realizado con ciclistas de competición de edades comprendidas entre 19 y 25 años, hemos realizado al respecto un trabajo en carretera, comprobando la evolución de la frecuencia cardíaca en función de la cadencia de pedaleo a una velocidad fija de 30 km/h, y los resultados muestran que la frecuencia cardíaca más baja se obtiene entre 80 y 90 pedaladas/minuto; podríamos decir de manera generalizada que cada 5 pedaladas/minuto de disminución con respecto a las 80 citadas o aumento con respecto a las 90 pedaladas/minuto, debiéramos aumentar la frecuencia cardíaca en 2-3 pulsaciones/minuto si pretendemos mantener la intensidad en términos de potencia desarrollada.

RELACION FRECUENCIA CARDIACA CADENCIA DE PEDALEO



Evolución de la Frecuencia Cardíaca (lat/min) a diferentes Intensidades y Frecuencias de Pedaleo

Imagen del estudio de Coast, J. R., y H.G. Welch, "Linear increase in optimal pedal rate with increased power output in cycle ergometry". Eur J Appl Physiol (1985)

