

Cardio :

Prendre le pouls avant, une fois pendant l'exercice et une fois après pour avoir un repère physique en plus du temps de l'exercice. L'inscrire dans le tableau sur la feuille de routine motrice.

Voici les 2 principales méthodes pour prendre votre pouls (fréquence cardiaque)

Mesure de la fréquence cardiaque au poignet:



Je place l'index et le majeur sur le poignet juste à la base du pouce. Je compte les fréquences sur 10 secondes et je multiplie par 6 pour connaître le résultat sur une minute. Je me pratique régulièrement pour maîtriser cette technique.

Mesure de la fréquence cardiaque à la carotide:

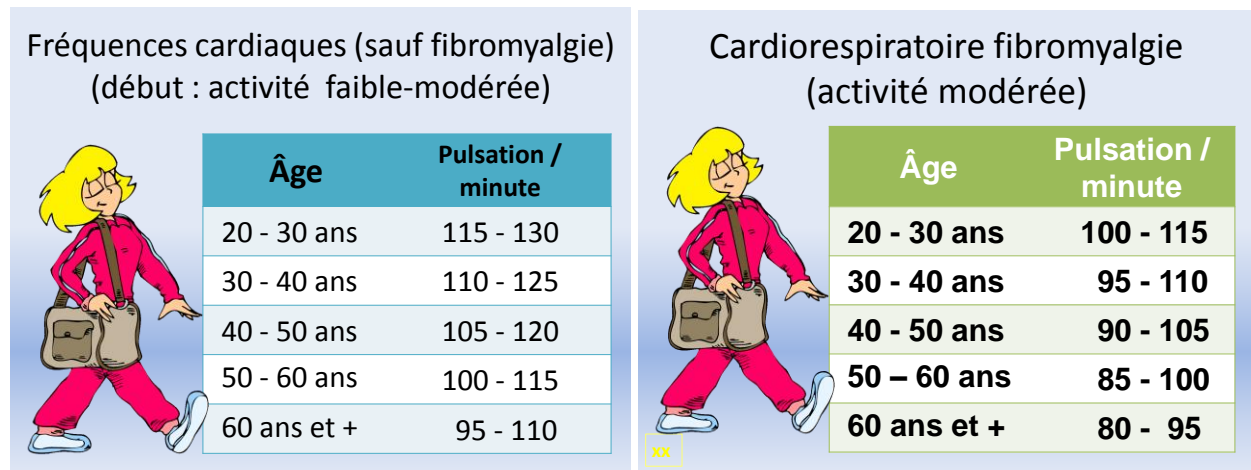


Je place l'index et le majeur sur la carotide le long de la trachée. Je compte les fréquences sur 10 secondes et je multiplie par 6 pour connaître le résultat sur une minute. Je me pratique régulièrement pour maîtriser cette technique.

Au maximum de votre cardiovasculaire (en général à la moitié du temps) votre fréquence cardiaque (pouls) devrait se situer selon votre âge dans l'une des braquettes de l'un des 2 tableaux.

Si vous êtes un sportif averti, ne modifier pas votre intensité si elle est au dessus des fréquences recommandées si votre activité ne provoque aucune augmentation de vos douleurs. Cependant, lors de crises de douleurs aiguës, il serait sage que votre fréquence cardiaque se situe dans la braquette du tableau qui correspond à votre âge.

Par exemple si on regarde dans le tableau suivant :



On voit que Monique 47 ans devrait se situer entre 69 et 104/min ou entre 12 et 17/10 sec (si l'on divise le chiffre par 6)

Avant un exercice cardiovasculaire, il est important de faire un échauffement. Par la suite, il est bien aussi d'y aller avec une gradation au cours de l'activité. Par exemple, pour une marche de 15 minutes

- 2 minutes de marche doucement
- 11 minutes au niveau d'intensité désiré (ex. : 104)
- 2 minutes de retour au calme

Note: Pour être fidèle de l'effort qui vient d'être fourni, les fréquences cardiaques doivent être prises le plus rapidement possible après la fin de l'exercice (quelques secondes à peine) pour une période de 10 secondes. Si la zone visée n'a pas été atteinte, il faudra penser à aller plus rapidement lors des prochains entraînements alors qu'au contraire, si la zone visée a été dépassée, il faudra penser à ralentir.