

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

FREQUENZA CARDIACA IN MTB E IN BICI ELETTRICA: IL GRAFICO

· Wednesday, September 23rd, 2020

Sulla pagina Facebook di Marco Aurelio Fontana è apparso un post molto interessante, destinato a suscitare parecchia discussione tra i “puristi” della bicicletta e coloro che amano pedalare anche sulla bici elettrica. Il bronzo olimpico della specialità Cross Country a Londra 2012 ha postato due grafici da mettere a confronto, entrambi rilevati da due prestazioni di Martino Fruet, uno dei biker più esperti in Italia.



Fontana scrive: *Due grafici a confronto del pilota (nonché amico e avversario) Martino Fruet. Uno mostra la gara EMTB e l'altro la gara XCO, entrambe disputate al Campionato Italiano del Ciocco.*

EMTB 167 battiti medi e 184 massimi (disputata il venerdì), 16km 956m di dislivello. XCO 163 battiti medi e 175 massimi (disputata il sabato), 22km 1052m di dislivello.

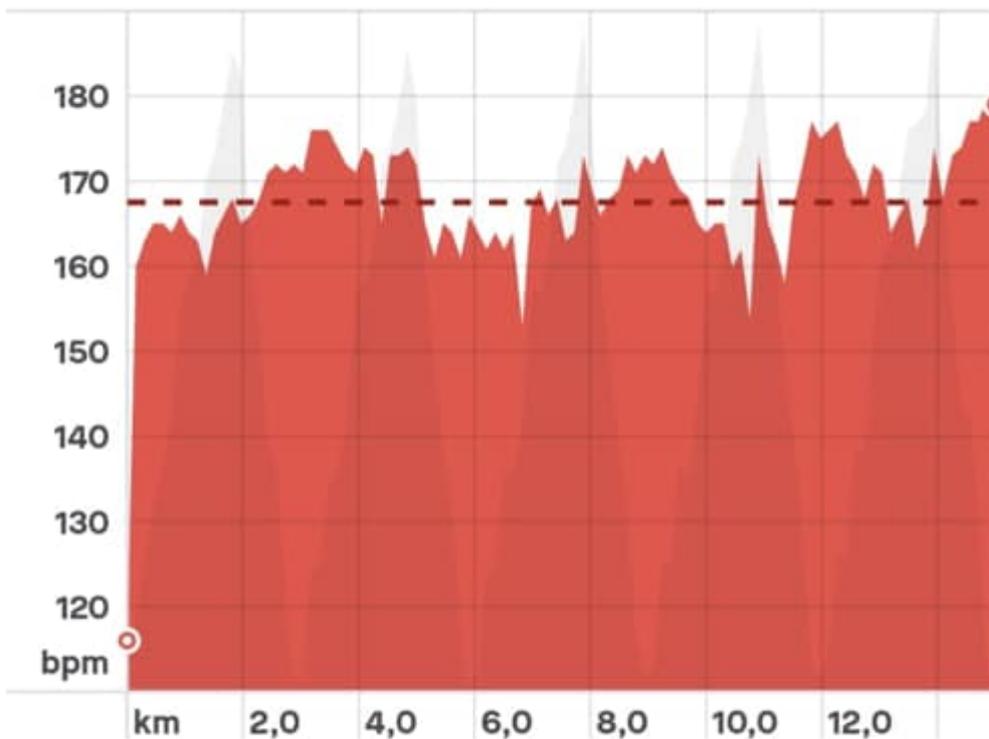
Non intendo assolutamente dire che una è più dura dell'altra ma, senza che nessuno mi possa dire il contrario, entrambe sono gare disputate pedalando e facendo tanta fatica. Ah, anche correre in moto o in auto si fa fatica. Cheers e se non ci credete andate sullo Strava di Martino!!!

Spesso, la domanda che ci si pone infatti è: “quanta fatica si fa in bici elettrica rispetto alla bici tradizionale?”. Vi lasciamo di seguito i due grafici che possono sicuramente aprire un dibattito sulla questione.



Analisi

Frequenza cardiaca



Freq. cardiaca media

167 bpm

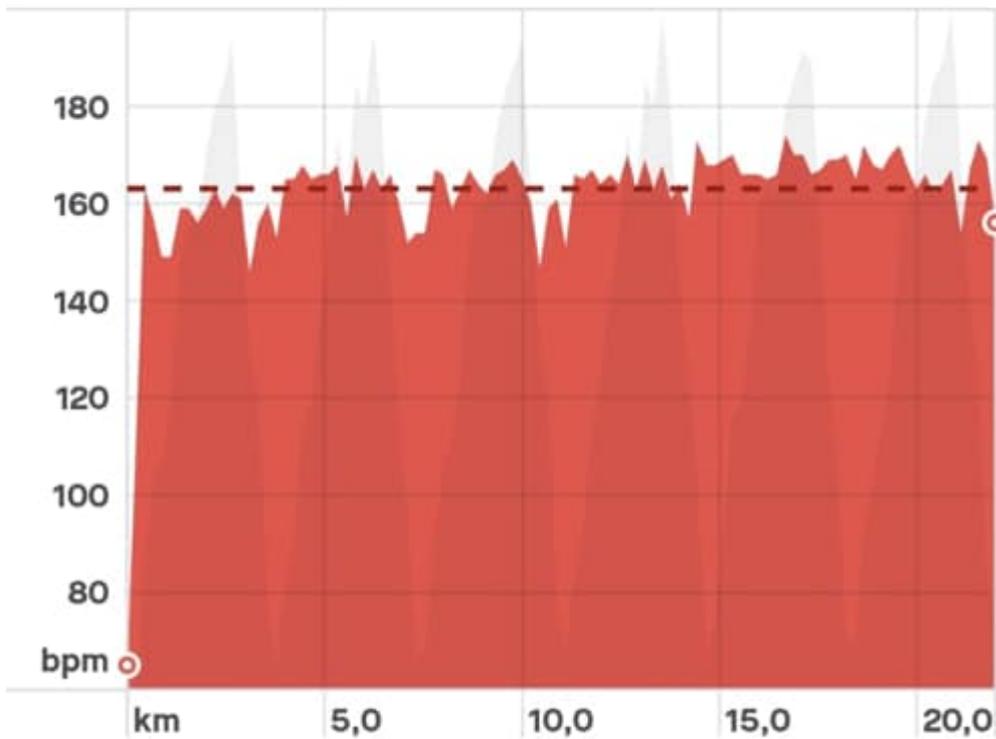
Frequenza cardiaca massima 184 bpm





Analisi

Frequenza cardiaca



Freq. cardiaca media

163 bpm

Frequenza cardiaca massima 175 bpm



MTB, News, Top News

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.