

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

ANALISI DELLA VARIABILITÀ CARDIACA NELLA RELEASE 3.2.0 DELLA APP MD WIFI MAGNETICDAYS

Maurizio Rocchi · Wednesday, July 27th, 2022

L'analisi della variabilità cardiaca è l'ultima novità disponibile con la release 3.2.0 della App MagneticDays, online da oggi per iOS e Android. Questo nuovo aggiornamento introduce la lettura di un ulteriore dato utile per l'atleta e l'allenatore. Attraverso la frequenza cardiaca, infatti, possiamo capire quanto l'allenamento ha pesato rispetto al carico esterno (Watt espressi). Ma andiamo con ordine. Prima di tutto, ecco cosa fare per poter utilizzare questo nuovo parametro:

- avere il [firmware JARVIS aggiornato](#) alla versione 36
- avere la App MD WiFi aggiornata alla versione 3.2.0
- avere una fascia cardio MD o altra fascia in grado di registrare l'intervallo RR*
- avere eseguito 3 min all'inizio da fermi per monitorare il livello basale
- avere eseguito 3 min da fermi dopo l'allenamento per vedere la differenza rispetto al basale
- avere almeno l'80% della lettura dati disponibile (la App fornisce questa indicazione cambiando il colore dell'icona HRV durante l'allenamento: ROSSO per dati insufficienti, GIALLO per dati mediamente sufficienti, VERDE per dati sufficienti)**

**L'intervallo RR è il tempo che intercorre tra un battito cardiaco e l'altro, espresso in millisecondi.*

***Dati riferiti alla lettura ottimale della frequenza cardiaca una volta indossata la fascia cardio.*

La nuova funzione dell'analisi della variabilità cardiaca è inclusa di default negli allenamenti HTT. Ma vale una sola volta. In tutti gli altri casi (ripetizione dello stesso allenamento HTT, allenamento autogestito o autocalibrante, allenamenti propri o ricevuti da altri Coach), è necessario acquistare uno specifico [pacchetto da 20 analisi sul nostro shop](#) al costo di 25€. E sarà l'utente a scegliere quale allenamento analizzare. Nella pagina "activities" del proprio account personale, inoltre, sarà possibile visualizzare il numero di analisi a disposizione.

L'analisi della variabilità cardiaca in un allenamento indoor con JARVIS

*“La variabilità cardiaca – spiega il **Coach MD Luca Bianchini** – è un parametro ormai consolidato nel tempo. Negli ultimi anni, grazie anche allo sviluppo dei software e della ricerca, si*

è potuto andare più a fondo nelle sue caratteristiche. **L'analisi della variabilità cardiaca** inserita in un **allenamento indoor** con **JARVIS MagneticDays** – continua Coach Bianchini – permette di avere uno strumento di valutazione in più sul monitoraggio dell'allenamento e sul controllo del recupero dell'atleta. L'analisi post allenamento permette di identificare altri parametri quali la **frequenza respiratoria** e/o la **quantificazione del carico interno**“.

clicca sull'immagine



Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Wednesday, July 27th, 2022 at 8:50 am and is filed under [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.