

Pas toujours. Le cardio-fréquencemètre est utile pour avoir une idée de l'intensité d'un exercice s'il se fait de manière soutenue et à une intensité sous-maximale. Il faut cependant garder en tête que la fréquence cardiaque est influencée par de nombreux facteurs, dont l'hydratation, le niveau de fatigue, la température extérieure, l'heure de la journée et l'ingestion de stimulants telle la caféine. On peut donc s'en servir comme point de repère, mais il faut éviter de s'y fier de manière dogmatique. Dans bien des cas, la perception subjective du niveau de l'effort est tout aussi fiable que le cardio-fréquencemètre et a en plus le mérite de vous apprendre à « écouter votre corps ». Par contre, pour tous les efforts courts et violents, le cardio-fréquencemètre n'est pas un bon outil. La fréquence cardiaque prend un certain temps à s'ajuster au niveau d'effort fourni, si bien que lors de sprints ou d'intervalles courts, elle n'est pas un bon étalon. Ceux et celles qui ont la chance d'avoir un appareil qui leur permet de mesurer la puissance pourront s'y fier; les autres devront se contenter de se fier à l'effort perçu.