

LA RESISTENCIA:



LA RESISTENCIA:

Qué es la Resistencia:

La resistencia es la capacidad psíquica y física de soportar un esfuerzo, como correr, montar en bicicleta o nadar, relativamente largo y con un alto nivel de fatiga y tiempo que tarda el cuerpo en recuperarse.

Tipos de Resistencia:

En función de la energía que produce nuestro organismo, diferenciamos dos tipos de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** esfuerzo de poca intensidad y larga duración (pulsaciones de 140 – 160 por minuto).
- **Resistencia anaeróbica:** carga de intensidad alta y por consiguiente corta duración (más de 160 pulsaciones por minuto)

Ejemplos de actividades de resistencia:



Correr



Salir con la bicicleta



Senderismo



Deportes colectivos



Esquiar



Nadar

Control de la Resistencia:

Para realizar un trabajo de resistencia aeróbica es muy importante el **control de pulsaciones** para poder realizar la actividad con plenas garantías de beneficios sobre la salud.

Formas de tomar las pulsaciones:

		
En el cuello	En la muñeca	Utilizando un pulsómetro

Pulsaciones o frecuencia cardiaca que hay que tener en cuenta:

Frecuencia cardiaca Máxima: 220 – edad.
Frecuencia cardiaca de reposo : Pulsaciones antes de hacer ejercicio, estando descansado
Frecuencia cardiaca final (FCF): Pulsaciones al terminar el ejercicio.
Frecuencia cardiaca al minuto (FC1'): Pulsaciones a minuto de terminar
Frecuencia cardiaca de reserva (FCReserva): FCMáxima - FCReposo
Frecuencia cardiaca de trabajo según un porcentaje: Trabajamos al 60% del máximo $FC_{Trabajo} (60\%) = \left(\frac{FC_{Reserva} * 60}{100} \right) + FC_{Reposo}$
Porcentaje que supone unas pulsaciones: $\% = \frac{(FC_{Final} - FC_{Reposo}) * 100}{FC_{Reserva}}$

Resistencia y salud:

Hoy día la resistencia tiene su importancia en el campo de la salud, porque mejora el sistema cardio vascular (del corazón, venas y arterias) y evita problemas cardiacos: Desarrolla el volumen del corazón, agranda las arterias y reduce el riesgo de un futuro infarto.

**BENEFICIOS DE
LA RESISTENCIA**

- Aumenta el número de capilares y alveolos (vasos sanguíneos).
- Disminuye la grasa y el colesterol.
- Desarrolla la capacidad de esfuerzo. Te cansa menos el ejercicio físico.
- Contribuye a dejar malos hábitos (tabaco, alcohol, mala alimentación) que son factores de riesgo cardiovasculares