

EDUCACIÓN FÍSICA



Resistencia
Cardiovascular

Que es Resistencia Cardiovascular



- La resistencia es la capacidad física que permite soportar y mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado retardando al máximo los efectos de la fatiga.



Clasificación y tipos



En función de la cantidad o volumen muscular implicado en el esfuerzo.

LOCAL: Fundamentalmente, trabajamos una pequeña parte del cuerpo (como por ejemplo las extremidades).

GENERAL: Comprende aquellos esfuerzos que supone emplear la mayor parte del cuerpo.



En función del metabolismo energético.



Aeróbicas

Son aquellas actividades de intensidad baja a moderada y que duran bastante tiempo. Para su realización, el músculo necesita tener



Anaeróbicas

Son aquellas actividades de intensidad muy elevada o explosiva, y de duración corta. En este caso el músculo no necesita oxígeno, y ha de obtener la energía por otro tipo de mecanismo, pero que dura muy poco tiempo porque se agota rápidamente.

En función de la duración de los esfuerzos, encontraremos:

Resistencia de corta duración

Esfuerzos explosivos que duran de 5 segundos a 90.



Resistencia de media duración

Duración De 90 segundos a 9 minutos.



Resistencia de larga duración

Más de nueve minutos.



Clasificación y tipos



En relación a la forma de trabajar encontramos dos tipos:

Resistencia dinámica:
Ante esfuerzos que implican movimiento.

Resistencia estática:
Supone resistir ante esfuerzos en los que no hay movimiento



Ejercicios de Resistencia



Moderada

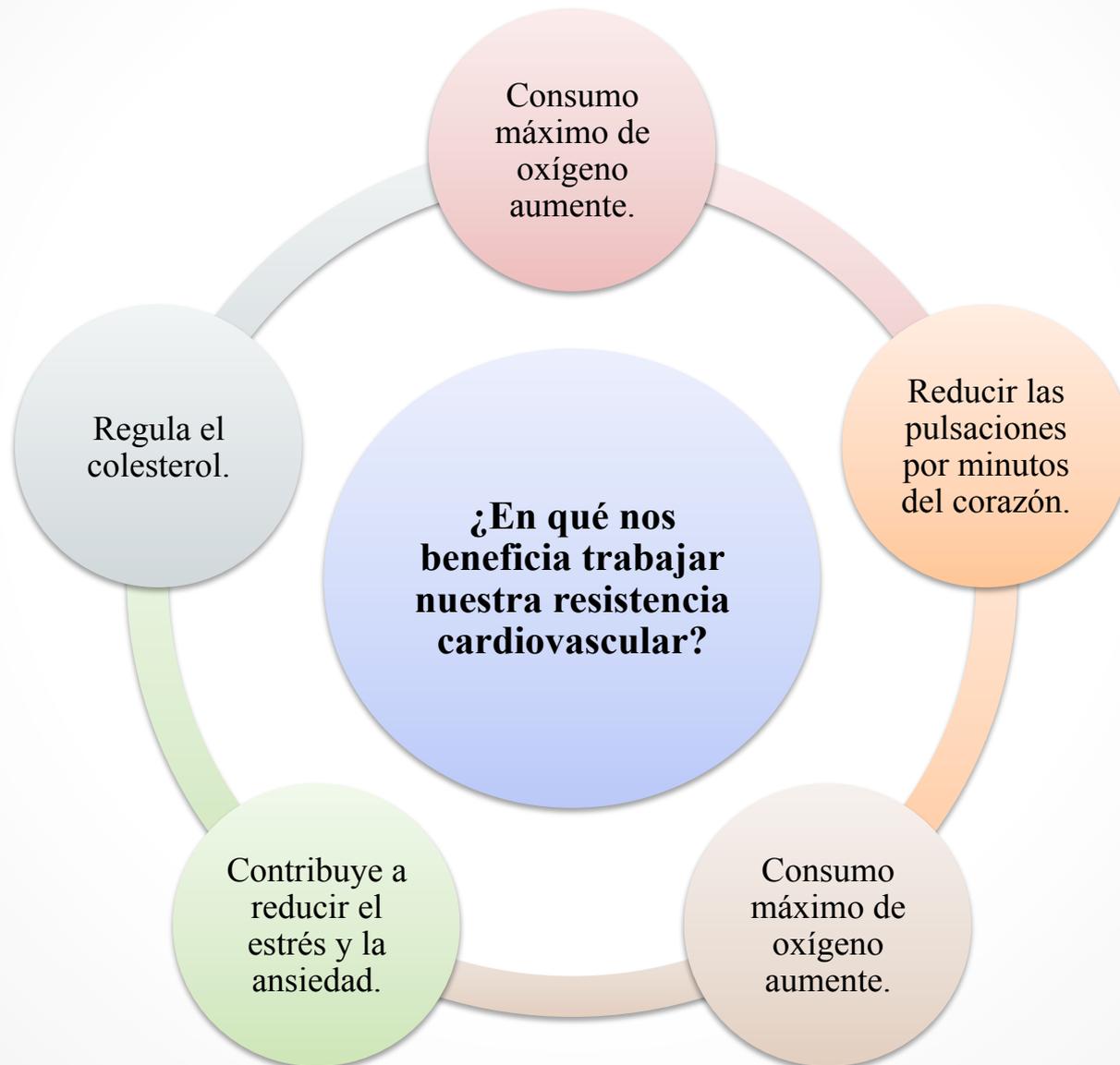
- Natación.
- Bailar.
- Andar en bicicleta.
- Caminar ligero.
- Limpiar el piso.

Vigorosa

- Tenis.
- Trotar.
- Nadar muchas vueltas continuas a la piscina.
- Caminata energética.

Alta Intensidad.

- Remo.
- Correr.
- Fuerzas máximas/explosivas.



La Frecuencia Cardíaca

- La FC es un medio para poder medir y controlar la intensidad de los esfuerzos.
- Las pulsaciones podemos tomarlas en la arteria carótida (cuello) o radial (muñeca).
- Se pueden tomar cada quince segundos (y multiplicar por 4) para determinar las pulsaciones por minuto (PPM)



Frecuencia Cardíaca máxima

Representa el número máximo de latidos por minuto, que puede alcanzar el corazón en un esfuerzo máximo.

Este valor puede ser de utilidad para calcular la intensidad al realizar ejercicios aeróbicos.



Población no deportista	Población deportista
Hombres: $FC_{m\acute{a}x} = 220 - \text{edad}$ Mujeres: $FC_{m\acute{a}x} = 226 - \text{edad}$	$208 - (0,7 \times \text{edad})$