

A RESISTENCIA

Podemos definila como a cualidade física que nos permite realizar un esforzo determinado durante o maior tempo posible.

Clases de resistencia

- **Resistencia aeróbica:** é a capacidade que nos permite realizar esforzos de longa duración e de baixa ou mediana intensidade, con suficiente aporte de osíxeno.
- **Resistencia anaeróbica:** é a capacidade que nos permite realizar esforzos moi intensos de corta duración, sen suficiente aporte de osíxeno. Neste tipo de esforzo non podemos respirar todo o osíxeno que necesitamos.

Sistemas de entrenoamento para mellorar a resistencia

Pódense dividir en dos grandes grupos:

- **Continuos:** realízanse durante un tempo de forma continuada. Non existen pausas no desenvolvemento dos mesmos. Un exemplo é a carreira continua.
- **Fraccionados:** o esforzo realízase en distancias máis curtas, seguidas de tempos de recuperación, o que permite realizar o traballo a maior intensidade.

Carreira continua

É un sistema sinxelo para o desenvolvemento da resistencia aeróbica. Córrase de forma ininterrompida durante un longo período de tempo, tendo en conta os seguintes criterios:

- Intensidade moderada.
- Ritmo uniforme, procurando manter a mesma velocidade.
- Os terreos deben ser brandos e sen pendentes.
- O tempo de traballo dependerá do noso grado de entrenoamento. Pódese comezar por 10 minutos e subir ata os 20-25 minutos.

Efectos do entrenoamento de resistencia sobre o organismo

- Aumenta a cavidade cardíaca.
- Aumento do músculo miocárdico.
- Mellora o funcionamento do sistema respiratorio.
- Mellora a irrigación sanguínea.
- Pérdida de graxa corporal.



RECOMENDACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA ORIENTADA Á SAÚDE

Na seguinte táboa resumimos estas recomendacións:

	TIPO DE ACTIVIDADE	FRECUENCIA	DURACIÓN	INTENSIDADE
RESISTENCIA	Que empregue grandes grupos musculares	3 días semana	20 – 60 minutos	55% - 65 % a 90 % da FC Máx.
FORZA	Entreno con cargas de grandes grupos musculares	2 días semana	8 – 10 exercicios	8 – 12 repeticións máximas (RM)
AMPLITUDE DE MOVEMENTO	Estiramientos musculares	2 días semana	20 segundos por exercicio con 4 repeticións por grupo muscular.	Non podemos sentir dor.

A fórmula que ten maior aceptación práctica para coñecer a FC Máx. e a de Karvonen onde $FC_{Máx} = 220 - \text{Idade (en anos)}$. Cométese un erro medio de 15 lat/min.