

TEMA = RESISTENCIA

Propósito: El fin en mente es desarrollar destrezas motrices para elevar el nivel de resistencia.

Explicación: Beneficios en la resistencia en la Salud

En el artículo publicado anteriormente vimos la relación entre la condición física y la salud de una forma global, y hablamos de las diferentes capacidades sobre la resistencia en la salud. En el presente artículo, hablaremos de una de estas capacidades físicas, la resistencia, y de cómo el entrenamiento de la misma puede producir beneficios considerables en la salud.

La resistencia es la capacidad física y psicológica que tenemos para soportar la fatiga durante esfuerzos prolongados y de recuperarse rápidamente

una vez concluidos.

Existen diferentes tipos y clasificaciones de la resistencia, nosotros definiremos dos según criterios metabólicos distinguiremos entre resistencia aeróbica y anaeróbica.

La resistencia aeróbica son aquellos esfuerzos continuos que suelen estar caracterizados por movimientos cíclicos como son correr, nadar, patinar o esgrimar entre otros. La obtención de energía se produce aeróbica, se utiliza el oxígeno para obtener energía procedente del glucógeno y las grasas, y se obtiene como desecho H_2O y CO_2 , mediante esta reacción se obtiene mucha energía y se denomina glucólisis aeróbica.

La resistencia anaeróbica por el contrario utiliza procesos anaerobios para la obtención de energía debido a que los esfuerzos son de mayor intensidad y menor duración. Para obtener energía de forma más rápida nuestro metabolismo

no puede obtenerlos de forma aeróbica. Este proceso se denomina glucólisis anaeróbica, la obtención de energía se produce sin oxígeno y produce como deshecho ácido láctico, que es una sustancia tóxica para nuestro organismo (por ello recomendamos que en caso de realizar entrenamientos anaeróbicos, terminés la sesión haciendo unos minutos de carrera continua de baja intensidad para reutilizar el ácido láctico producido).

¿cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?

Una vez definidos los dos tipos de resistencia, a continuación hablaremos de las adaptaciones que se produce en nuestro organismo y de los beneficios que se obtienen del entrenamiento de resistencia. Como resultado de la práctica regular de la resistencia se obtienen los siguientes beneficios:

• Hipertrofia cardíaca

(aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular)

• Aumento de la capacidad del corazón.

• Disminución de la tensión arterial.

• Mejora de la circulación (prevención de varices).

• Incremento del número de glóbulos rojos.

• Aumenta la capacidad pulmonar.

• Mejora el metabolismo de las grasas y disminuye el nivel de las mismas en sangre.

• Aumenta el VO₂max (consumo máximo de oxígeno).

• Mejora del sistema inmune.

• Sirve como prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, Alzheimer, depresión, ansiedad y determinados tipos de cáncer.

por todo esto, recomendamos que incluyáis en vuestros programas de entrenamiento sesión de resistencia mucho estudios científicos con 30 minutos de actividad física todos o casi todos los días se obtienen mejoras significativas. además, no meenportan importar el volumen total del día, por lo que no hay excusas para sacar tiempo a la hora

Para elente a ello, es imprescindible contar un servicio especializado en fisioterapia y rehabilitación para compensar posibles cargas de entrenamiento y evitar en la medida de lo posible perder el ritmo por problemas físicos derivados.

además, antes de empezar con altos
cargos de esfuerzos físicos debemos
realizar físicos debemos realizar
nos una exploración y evaluación
biomecánica para conocer bien
el estudio de nuestra pisada
y dado el caso, realizarnos unas
plantillas podológicas individualizadas.
las plantillas son aparatos ortésicos
especiales para tratar diversas al-
teraciones del pie ayudando a cor-
regir una función anormal durante la
marcha.

