

BENEFICIOS DE ENTRENAR RESISTENCIA

- **Mejora sistema cardiovascular en general:**
 - **Cavidad cardíaca mayor**
 - **más volumen de sangre/latido: más glóbulos rojos y hemoglobina que transportan O₂ y nutrientes a cuerpo**
 - **Miocardio más fuerte**
 - **Baja la frecuencia cardíaca: corazón hace el mismo trabajo con menos pulsaciones, se desgasta menos**
 - **Más capilares: mejor suministro de O₂ a músculos y eliminación de desechos**

BENEFICIOS DE ENTRENAR RESISTENCIA

- **Mayor capacidad pulmonar**
- **Más alvéolos en funcionamiento**
- **Activa órganos desintoxicación (hígado, riñones, etc.)**
- **Aumentan defensas (aunque después del ejercicio más expuestos; reponer líquidos, sales, tomar vitaminas....)**
Aumentan los leucocitos y la linfa
- **Activa metabolismo en general y funcionamiento de todas las glándulas**
- **Reduce nivel de azúcar y colesterol**

BENEFICIOS DE ENTRENAR RESISTENCIA

- **Fortalece músculos, huesos, articulaciones...**
- **Baja peso si predomina trabajo aeróbico largo. La 1ª 1/2 hora quemo carbohidratos sobretodo; si prolongo el ejercicio empiezo a quemar más % de grasa. Pero puede subir peso si aumenta el músculo**
- **Ayuda a mantener el PH de sangre en niveles normales**
- **Retarda la fatiga**
- **Trabajo 5 días/s: de mayor no diabetes ni otras enfermedades de sociedad sedentaria**

TIPOS DE RESISTENCIA

- Según los músculos que intervienen:
 - **GENERAL**: correr, nadar...
 - **LOCAL**: bici, remo...
- Según el aporte energético:
 - **AERÓBICA**: Suficiente aporte de oxígeno
 - **ANAERÓBICA**: Insuficiente aporte de oxígeno
- Según el movimiento:
 - **ESTÁTICA**: Tiro con arco, moto
 - **DINÁMICA**: Esquí de fondo