

ENTRENAMIENTO AERÓBICO

FRECUENCIA CARDIACA DE ENTRENAMIENTO.

1- INTRODUCCIÓN.

La resistencia cardiorrespiratoria o capacidad aeróbica es la facultad de realizar ejercicios vigorosos con la participación de grandes grupos musculares y durante tiempos prolongados. Está relacionada directamente con la capacidad funcional de los aparatos respiratorio y circulatorio para adaptarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular.

2- EJERCICIO AERÓBICO.

Es aquél en el que el músculo obtiene la energía mediante procesos metabólicos de combustión en presencia de oxígeno, son actividades de intensidad suave a moderada y de más de 3 minutos de duración. Entre sus ventajas están:

- La posibilidad de utilizar glucosa o ácidos grasos como combustible para la obtención de energía.
- Aporta un elevado rendimiento energético.
- Y los productos de deshecho son fácilmente eliminables (CO₂ y H₂O)

Como inconveniente podemos destacar que:

- Es necesario un cierto tiempo para la adaptación del sistema de intercambio gaseoso y establecer así las vías oxidativas.
- La utilización de un tipo u otro de combustible dependerá por tanto del tiempo de duración del ejercicio, no incorporándose los ácidos grasos hasta los 30 minutos desde el inicio del ejercicio.

3- TIPOS DE EJERCICIO AERÓBICO

En principio y como ya hemos visto, consideraremos aeróbico cualquier ejercicio que implique grandes grupos musculares durante un tiempo prolongado y que sea de naturaleza mayormente rítmica.

Ejemplos de actividades aeróbicas	
Pueden mantenerse fácilmente a intensidad constante	Caminar Correr a ritmo lento o moderado Montar en bicicleta Nadar Remar
Variables en cuanto a la intensidad con que se practiquen	Bailar Deportes de equipo Squash Tenis

4- RECOMENDACIONES: duración, frecuencia e intensidad.

La duración del ejercicio no será inferior a 20 minutos, llegando a un máximo de una hora, sin contar el periodo de calentamiento y recuperación. Dedicar los 5-10 primeros minutos al calentamiento, donde incrementamos el número de pulsaciones progresivamente, hasta alcanzar el ritmo de entrenamiento propuesto.


La frecuencia semanal será de 3 a 5 sesiones, normalmente la intensidad y la duración son inversamente proporcionales, recomendándose sesiones más largas y menos intensas.

La intensidad dependerá de la capacidad funcional de cada uno, o sea, de la forma física que tengamos. Así, en función de nuestro estado de forma tendremos que mantenernos en un intervalo determinado de frecuencia cardiaca. Para averiguarlo podemos utilizar el método Karvonen donde se establecen los porcentajes de nuestra frecuencia cardiaca de reserva que limitan el intervalo de entreno, debiendo mantener nuestro entrenamiento en ese intervalo. Para ver como son estos cálculos podéis echar un vistazo al folleto ¿ESTÁS EN FORMA? que encontrareis en la Web [Deporte y salud](#).

Para aquellos que no queráis perder el tiempo en echar cuentas, os hemos facilitado una calculadora en Excel que los hace por ti, solo tienes que introducir los resultados del test de Ruffiere y tu edad y obtendrás a que frecuencia cardiaca debes mantenerte mientras te entrenas.

CALCULADORA FRECUENCIA CARDIACA (FC) DE ENTRENAMIENTO

1. Valoración Forma Física
Test de Ruffiere



Nos tomamos el pulso en reposo (P1), realizamos sentadillas durante 45" y nos tomamos el pulso inmediatamente después (P2), guardamos 1 min de reposo y nos volvemos a tomar el pulso (P3)

2. Introduce tus datos:

P1	P2	P3	Edad	Resultado
----	----	----	------	-----------

Tu forma física es:


3. Obtención frecuencia cardiaca de entrenamiento FCE (ecuación de Karvonen)

FCM*:	
FCR*:	
FCRe*:	

*FCM frecuencia cardiaca máxima
*FCR frecuencia cardiaca reposo
*FCRe frec. cardiaca reserva

	FORMA FÍSICA QUE TIENES		
FCE	BAJA	MEDIA	BUENA
Fc. Umbral			
Fc. Recomendada			
Fc. Limite			

Fc. Umbral: mínima para conseguir efectos de entrenamiento
Fc. Recomendada: desarrolla capacidad cardiovascular
Fc. Limite: no sobrepasarla para un entrenamiento saludable



¡Importante! como todos estos cálculos se basan en la frecuencia cardiaca de reposo y la respuesta del corazón al esfuerzo, las personas que estén en tratamiento con medicamentos Beta-bloqueantes u otros antihipertensivos que pueden alterar estos parámetros, no deben de seguir este método sin consultar previamente con su médico o enfermero/a. Desde Deporte y Salud creemos más recomendable en estos casos, utilizar el método de las caminatas, que vimos la anterior semana.

¡QUE LO DISFRUTES!
Y
¡FELIZ AÑO NUEVO DEPORTIVO!