



LA RESISTÈNCIA (I)

5
UNITAT

QUÈ ÉS?

La resistència és la capacitat del cos que permet:

- Mantenir un esforç físic durant un període de temps prolongat.
- Recupera-nos de l'esforç més ràpidament.



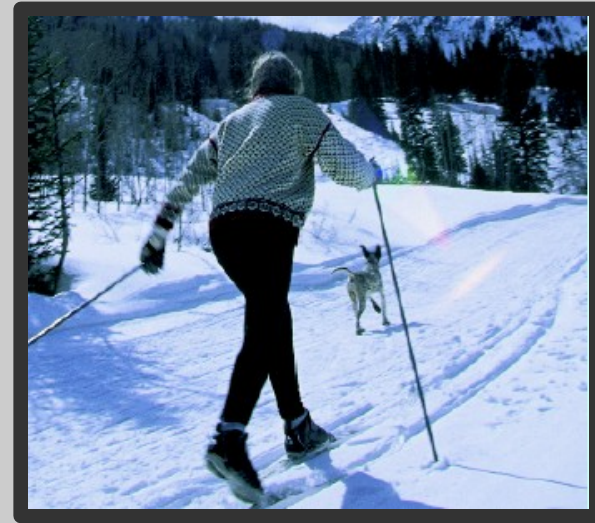
COM ES CLASSIFICA?

Resistència aeròbica

Treballem la resistència aeròbica quan fem **exercicis de llarga durada i ritme suau**

Aquestes característiques dels exercicis aeròbics **permeten a l'aparell respiratori i a l'aparell cardiovascular fer arribar a la musculatura l'oxigen necessari per fabricar l'energia** que fa falta per moure's.

Precisament per això és el tipus d'exercici recomanat per mantenir i millorar la salut, ja que fa millorar els dos aparells esmentats anteriorment.



Exemple: esquiador de fons



Exemple: joc de tocar i parar

Resistència anaeròbica

Treballem la resistència anaeròbica quan fem **exercicis de curta durada i ritme intens**

Aquestes característiques dels exercicis aeròbics **no permeten a l'aparell respiratori i a l'aparell cardiovascular fer arribar a la musculatura l'oxigen necessari per fabricar l'energia** que fa falta per moure's. També cal fabricar energia sense oxigen.

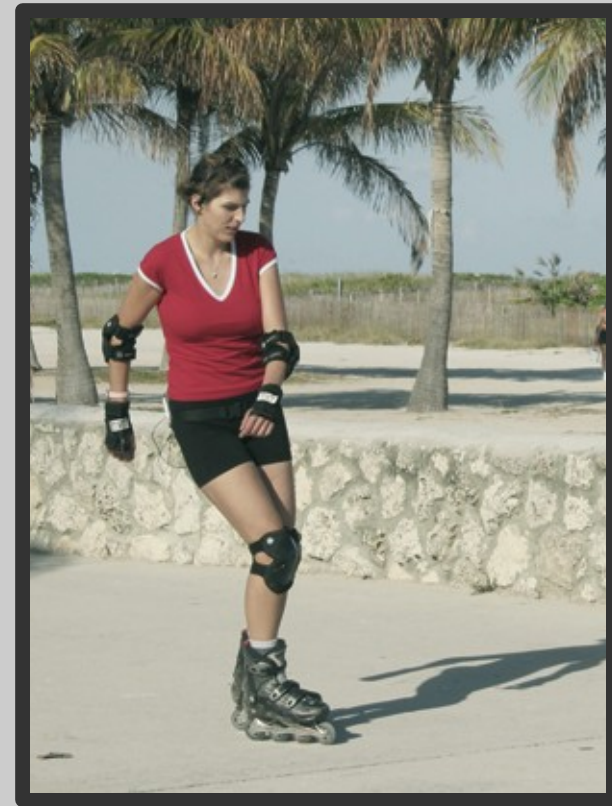
COM S'ENTRENA?

Les sessions d'entrenament han de complir algunes **característiques generals**:

- Tenir una durada de 15 a 30 minuts.
- Fer-ho un mínim de dos cops a la setmana.
- Cal treballar tot el cos.

També hauran de complir les **característiques específiques** (**durada i ritme**) de cada tipus de resistència.

COM PODEM MESURAR-LES?



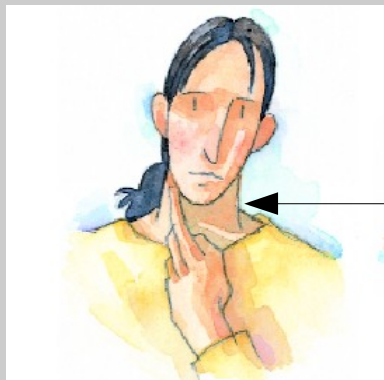
Pots practicar **exercicis com**:

- ✓ Passeig en bicicleta
- ✓ Jocs de relleus
- ✓ Córrer pel bosc o per la muntanya
- ✓ Patinar....

COM S'ENTRENA?

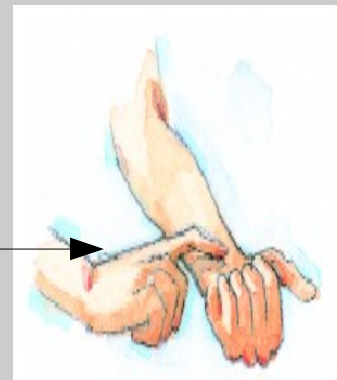
La durada és pot mesurar en forma de: distància, temps o nombre de vegades que ho fas.

El ritme es pot mesurar mitjançant el control de la freqüència cardíaca (els batecs del cor).



1r > Et poses el dit índex i/o cor (el dit polze > NO) a:

L'artèria caròtida
L'artèria radial



2n > Comptes una fracció de minut i multipliques pel nombre de vegades que aquesta fracció està en un minut.

Per exemple: compto 20 segons i multiplico per 3 (ja que hi ha 3 vegades 20 segons en un minut)

3r > Calcles el % del màxim que representa. Si està entre el 50% i el 70% treballaràs de forma aeròbica i si està entre el 80% i el 100% de forma anaeròbica. El màxim es calcula amb la següent fórmula: **Freqüència cardíaca màxima (FCmàx) = 220 – la edat**

Per exemple:

- Tinc 12 anys > $F_{cmàx} = 220 - 12 = 208$
- Després de córrer, estic a 104 bpm (batecs per minut)
- He treballat de forma aeròbica (50%)

$$\frac{104}{208} = \frac{x}{100} ; x = \frac{104 \times 100}{208} = 50 \%$$