

## ANEXO 2. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

### • LA ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.

Como ya sabes, la actividad física aumenta la frecuencia cardiaca por encima del nivel de pulsaciones que tiene una persona en reposo. Pero habrás observado que unas veces aumentan más que otras y esta variación no es igual para todas las personas porque cada una responde de una manera distinta a una misma actividad física. Aun así podemos encontrar un sistema que señale un margen de pulsaciones “seguras” para las actividades aeróbicas que a la vez tenga en cuenta la variabilidad individual de la frecuencia cardiaca en función de la actividad. Este margen se conoce como Zona de Actividad Física Saludable que asociaciones médicas y de promoción de la actividad física sitúan **entre el 60% y el 85% del Índice Cardíaco Máximo (220 - edad)**. Pues bien, es fundamental conocer esta zona en la teoría y en la práctica para controlar las actividades físicas aeróbicas.



<b>Calcula tu Zona de Actividad Física Saludable.:</b>
a) Tu Índice Cardíaco Máximo (ICM) es el máximo número de pulsaciones y el que teóricamente puedes tener después de un esfuerzo muy intenso y se obtiene de la forma siguiente:  $\text{ICM} = 220 - \text{Edad} = \dots\dots\dots \text{pulsaciones/minuto.}$
b) Halla el 60% y el 85% de tu ICM para saber el margen de pulsaciones de tu Zona de Actividad.  $\text{ICM} \times 0.60 = \dots\dots\dots (60\% \text{ del ICM})$  $\text{ICM} \times 0.85 = \dots\dots\dots (85\% \text{ del ICM})$
<b>→ Luego mi Zona de Actividad está entre .....puls/min y .....puls/min.</b>

### • ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA.

En general, para el desarrollo de la resistencia aeróbica son validos todos los ejercicios o actividades que impliquen un gran número de grupos musculares y se puedan aplicar durante un largo tiempo y a baja intensidad. De entre todos los posibles se podrían destacar la **natación** (el más completo por trabajar tanto la musculatura del tren superior como del inferior), **la carrera continua, el ciclismo y el senderismo.**

A continuación se te presenta un cuadro donde se relacionan las actividades que puedes realizar con su frecuencia, intensidad y volumen.



	<b>Resistencia Cardio-vascular</b>
<b>Actividades</b>	Senderismo Carrera continua Nadar Ciclismo
<b>Frecuencia</b>	3 veces por semana
<b>Intensidad</b>	Zona de Actividad (60-85% del ICM)
<b>Volumen</b>	Tiempo: Corriendo:20-30 minutos Bicicleta:1h...



Nota: utilizamos la carrera como base.  
 Para el equivalente en natación, habría que aumentar el tiempo de práctica, aproximadamente, un 20% y para bicicleta un aumento del 75% (casi el doble de tiempo).

