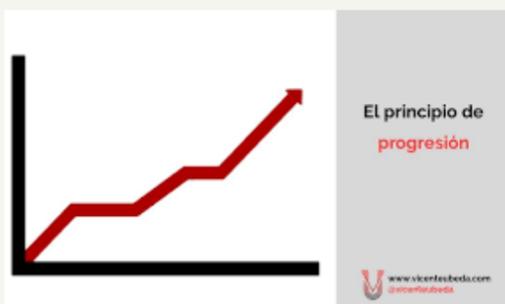


ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS PROVOCADAS POR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

Principio de entrenamiento

Son las herramientas básicas para todo entrenador, son los criterios que utilizamos para planificar, aplicar y ajustar la carga de entrenamiento en busca de un entrenamiento con sentido, coherente y efectivo.



FRECUENCIA CARDIACA

Es el número de veces que el corazón late por minuto cuando está descansando, lo normal está entre 60 y 100 latidos por minuto (LPM)



FRECUENCIA REPOSO

Cuanto menor sea, mejor es el resultado físico. Por lo general, significa que el músculo cardíaco está en buen estado y no tiene que esforzarse para mantener un ritmo estable.

FRECUENCIA POST EJERCICIOS

Se produce un aumento la frecuencia cardíaca. Se produce una mayor profundidad de las respiraciones y aumento de la temperatura corporal.

FRECUENCIA MÁXIMA

Es el valor más elevado de pulsaciones por minuto al que tu corazón es capaz de bombear bajo la máxima presión.
Hombre 220-Edad
Mujeres 226-Edad

FRECUENCIA ÓPTIMA.

Debemos saber cuánto nos estamos esforzando, ya que siempre debemos mantener el ejercicio en niveles seguros y eficaces, lo que nos ayudará a evaluar el progreso.

¿CÓMO CALCULAR LA FRECUENCIA CARDIACA ÓPTIMA?

$$FC = (FC_{MAX} - FC_{REPOSO}) \times \% \text{ DE INTENSIDAD DESEADA} + FC_{REPOSO} = FC \text{ ÓPTIMA}$$

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

¿QUÉ ES UN MET?

Se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h

¿PARA QUÉ ME SIRVE?

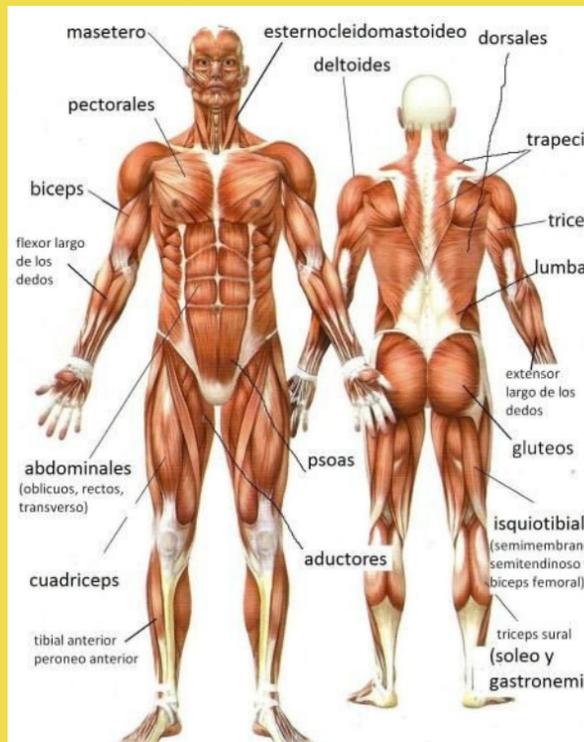
Permite calcular el consumo de oxígeno y la intensidad del ejercicio.

¿CÓMO CALCULAR LOS MET EN UN DEPORTE?

Utilizando la siguiente fórmula:
 $MET \times 0,0175 \times \text{peso corporal} = ? \times \text{Tiempo} = \text{kilocalorías}$



SISTEMA ÓSEO



SISTEMA MUSCULAR

