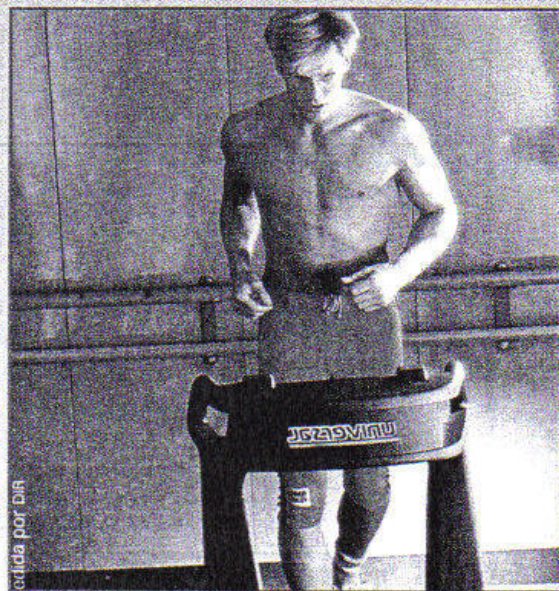




Beneficis de l'entrenament de la resistència

Treballar la **resistència** comporta els beneficis següents:

- Augment del **volum cardíac** que permet al cor rebre més sang i, com a conseqüència, expulsar un volum de sang més gran en cada sistole.
- **Enfortiment** de les parets del cor.
- **Disminució** de la freqüència cardíaca. El cor es torna més eficient i hi ha un estalvi d'energia durant l'esforç físic.
- Increment de la **capil·laritat**, per l'augment d'oxigen al múscul esquelètic.
- Incidència positiva en el **sistema respiratori**. Millora de la capacitat pulmonar.
- Activació dels òrgans de **desintoxicació** per a eliminar substàncies sobrants (fetge, renyons, etc.).
- Enfortiment del **sistema muscular**.
- Activació del **metabolisme**:
 - Augment del colesterol HDL (lipoproteïna d'alta densitat) i disminució del LDL (lipoproteïna de baixa densitat).
 - Més participació metabòlica dels lípids per a obtenir energia.
 - Millor eliminació de lactat de la sang, cosa que possibilita una recuperació millor i més ràpida.



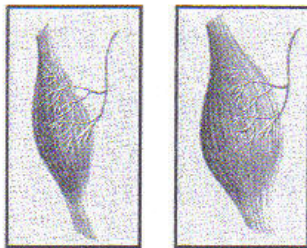


Activitats per a casa

1. Quines característiques té el cor d'un esportista que treballa la resistència correctament?

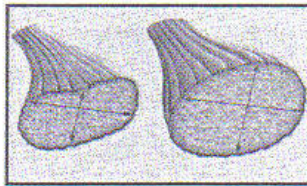
.....
.....
.....

2. Observa els dibuixos i contesta les preguntes següents.



Comparada amb la primera imatge, quins avantatges reporta la segona en la nostra vida quotidiana?

.....
.....
.....



Comparada amb la primera imatge, quins avantatges reporta la segona en la nostra vida quotidiana?

.....
.....
.....

3. Explica amb les teues paraules què significa que l'entrenament de la resistència «activa el metabolisme en general». Fixa't en cadascun dels tres apartats que s'especifiquen.

.....
.....
.....
.....

4. Justifica la convivència o no de la ingesta d'hidrats de carboni per part d'un corredor de marató en els dies anteriors a la competició.

.....
.....
.....
.....