LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que nos permite llevar acabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible y recuperarnos más rápidamente después de los esfuerzos.

Es una de las cualidades físicas más relacionadas con la salud: el buen desarrollo de esta cualidad se relaciona con la mejora cardiovascular, prevención de infartos, así como la mejora respiratoria y eliminación del estrés.

Vamos a aprender un poco más de la resistencia.

Mira el siguiente vídeo:

Contesta: Verdadero o Falso

VERDADERO | FALSO

- La resistencia es la capacidad para realizar actividades físicas de corta duración.
- La resistencia es la cualidad física menos relacionada con la salud.
- La resistencia es una cualidad física importante en la vida deportiva.
- La resistencia mejora fácilmente con el entrenamiento siempre que se trabaje de forma correcta.
- La resistencia aeróbica es la capacidad de realizar y prolongar un esfuerzo de elevada intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno.
- Trabajamos la resistencia aeróbica cuando andamos, corremos, montamos en bici o remamos.