



QUÉ TIPOS DE EJERCICIO EXISTEN

EJERCICIO AERÓBICO

El **ejercicio aeróbico** es la actividad física que aumenta la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno del cuerpo. Ayuda a mejorar la aptitud física de una persona.

Este tipo de ejercicio consigue:

- Elevar la frecuencia cardíaca.
- Hace respirar más rápido.
- Lleva más sangre y oxígeno a los músculos y tejidos.

Según sea la intensidad del ejercicio, podemos clasificarlos como ejercicios suaves, moderados o intensos.

✓ **Ejercicios suaves:**

- Andar despacio.
- Montar en bicicleta despacio.
- Nadar despacio
- Hacer las actividades del hogar.
- Jardinería.

✓ **Ejercicios moderados**

- Senderismo.
- Bicicleta por el campo.
- Nadar.
- Voleibol, tenis, pádel.
- Bailes de salón.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- ✓ **Ejercicios intensos**
- Correr.
- Ciclismo.
- Montañismo.
- Fútbol o baloncesto.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA O RESISTENCIA

El **entrenamiento de fuerza o resistencia** es aquel ejercicio que consigue incrementar su fuerza muscular.

Se puede entrenar la fuerza utilizando pesas, bandas de resistencia, o con máquinas en un gimnasio.

Se realizan un número determinado de series y de repeticiones. Generalmente haremos 3 series de 10 repeticiones con una carga con la que sea capaz de hacer las diez repeticiones en su totalidad.

- ✓ **Ejercicio suave de fuerza:** si es principiante comience con una carga ligera. Debería ser capaz de hacer las 10 repeticiones fácilmente.
- ✓ **Ejercicio moderado de fuerza:** se añade más carga, de manera que le costará llegar a la décima repetición. También puede aumentar el número de repeticiones y de series.
- ✓ **Ejercicio intenso de fuerza:** hace el ejercicio con la máxima carga posible. Este tipo de ejercicio requiere el control de un profesional para su seguridad.