

# Entrenamiento aeróbico

## Siempre después de haber calentado

El calentamiento habrá elevado F. Cardíaca, Tensión arterial, preparado musculatura y articulaciones para el ejercicio.

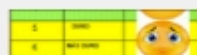


## Tipo de entrenamiento

- Bicicleta estática
- Bicicleta normal
- Caminar/Tapiz rodante
- Correr
- Máquina elíptica
- Remo
- Cualquier actividad que se pueda mantener durante el tiempo solicitado con la intensidad prescrita

## Duración

El tiempo mínimo deberían ser 20 minutos. Tomar como tiempo de inicio y progresar hasta 40-45 minutos



## Intensidad de ejercicio

Necesario intensidad determinada para trabajo cardiovascular.

Parámetros que la regulan:

- Si se indicó F. Cardíaca objetivo, no intentar alcanzarla rápidamente tras el calentamiento. Luego intentar mantenerla el mayor tiempo posible.
- Percepción de Esfuerzo (escala de Borg). La primera semana trabajar a Borg 4 (algo duro), si buena tolerancia, posteriormente entre 5 - 6)

## Después de entrenamiento aeróbico

- Entrenamiento de resistencias, o
- Enfriamiento



## Frecuencia

Entre 5 y 6 días semana. Necesario sumar minutos semanales de ejercicio. Se calcula que en total 1 hora/6 días por semana consigue un consumo calórico necesario para la remodelación endotelial (de los vasos coronarios).