

Resistencia = fortalecimiento muscular del corazón

Werner Kieser, Fundador de Kieser Training AG, Zurich

En una etapa temprana de la literatura especializada, la fuerza y la resistencia se trataban por separado, como si fueran dos funciones bien diferenciadas, pero, en realidad, el “ejercicio cardiovascular” no es más que el fortalecimiento muscular del corazón. La capacidad funcional del sistema cardiovascular es un método de medición de la velocidad del riego sanguíneo muscular.

El ejercicio requerido por los músculos esqueléticos es distinto al requerido por el músculo cardíaco. En el caso del músculo cardíaco, el umbral de estimulación conlleva un rendimiento específico. El corazón se ve obligado a bombear más sangre y reacciona al incremento de tensión muscular producido con un incremento de volumen, exactamente igual que los músculos esqueléticos. Este proceso también incrementa la capacidad funcional de los músculos respiratorios, su volumen energético. Se produce un incremento tanto en el número de vasos sanguíneos como en el volumen de sangre.

El corazón es el músculo principal. El fallo cardíaco provoca la muerte.

La fórmula del ejercicio cardiovascular

El objetivo es ejercitar los músculos esqueléticos hasta alcanzar un determinado nivel en el ritmo de pulsaciones. La manera de incrementar el número de pulsaciones es irrelevante, siempre que se haga de acuerdo a la fórmula siguiente:

Ritmo cardíaco de 170 pulsaciones menos la mitad de la edad del practicante, durante unos 20 minutos, tres veces a la semana.

Cuando el objetivo del practicante sea seguir un programa de fortalecimiento que ejercite de manera simultánea los músculos esqueléticos y el músculo cardíaco, no hay que detenerse más de 15 segundos entre ejercicio y ejercicio

Cuando prefieran seguir un programa de fortalecimiento más “cómodo”, pueden optar por una actividad al aire libre que resulte beneficiosa para el corazón: ir en bicicleta, correr, nadar, andar o remar.