

# SABIAS QUE.... (77º)

1. Según el Dtor. David Swain el Umbral aeróbico es igual al 75% de la FCM que también equivale a 20 pulsaciones por debajo del Umbral Anaeróbico y que igualmente equivale a 2 mmol/l de lactato en sangre.
2. Según el Dtor. David Swain el Umbral Anaeróbico es igual al 85-90% de la FCM ó 20 pulsaciones por encima del Umbral Aeróbico y un nivel de lactato en sangre de aprox. 4 mmol/l.
3. Según el Dtor. Joe Hourmard, de la Universidad de Carolina de Este, tras 14 días de inactividad total de entrenamientos se reduce en un 5% el VO2 max.
4. Según Glenn McConnell reducir 2/3 del volumen y la intensidad en 3 semanas de descanso activo, se puede mantener la mayoría de las condiciones cardiorrespiratorias para la vuelta a los entrenos.
5. En la fuerza sin embargo para mantener el tono del descanso activo hay que mantener la intensidad en los entrenos, aunque se baje la frecuencia de los mismos.
6. El ejercicio físico repetido produce significativos efectos positivos sobre el organismo, entre ellos la pérdida de peso. El régimen mínimo necesario es hacerlo 3 veces por semana durante 35 a 45 minutos y un periodo mínimo de 8-10 semanas.
7. Una forma de calcular si se está con exceso de peso ó no es la siguiente: Se calcula el índice de masa corporal IMC que resulta de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la talla en metros.  $IMC = PESO/TALLA^2$ . Con este valor si el índice es superior a 25 se puede decir que se está con sobrepeso. Si el índice supera los 30 se dice que se está obeso. Un ejemplo. Una persona de 1.65 de altura y 78 kilos tiene un  $IMC = 78/1.65^2 = 78/2.7225 = 28.65$ ; por tanto la persona con este índice está en sobrepeso y debería perder 10 kilos, si mantiene la misma altura, para bajar del índice 25.
8. No existe evidencia científica de que los ácidos grasos se liberen en mayor grado de los depósitos adiposos directamente por encima del músculo que realiza el ejercicio, ó lo que es lo mismo la reducción selectiva de la grasa en áreas específicas del cuerpo mediante “ejercicios localizados” es mínima.
9. Para perder 1 kilo hay que hacer un gasto calórico de aproximadamente 9.000 Kilocalorías.
10. La ropa aísla el cuerpo del ambiente. Puede reducir la ganancia de calor por irradiación en un ambiente caluroso o demorar la pérdida de calor por conducción ó convección con el frío.