

## **BENEFICIOS FISIOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

Los beneficios se obtendrán siempre y cuando las cargas sean adecuadas en frecuencia e intensidad, respecto a las condiciones físicas y edad de los individuos.

### **APARATO LOCOMOTOR**

- ✓ Favorece una mayor mineralización y densidad ósea.
- ✓ Favorece la osteoblastosis, proceso por el cual se generan las células constructoras de hueso.
- ✓ Mayor fuerza y resistencia muscular.
- ✓ Mejora la coordinación intra e intermuscular, lo que incide en una mayor destreza y coordinación de movimientos, por lo que se favorecen los aprendizajes técnicos.
- ✓ Mayor elasticidad muscular, evitando de esta manera lesiones musculares.
- ✓ Aumento de la duración de la contracción, soportando mejor la fatiga consecuente de la acumulación de ácido láctico.

### **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

- ✓ Aumento de la masa muscular del corazón y mayor cavidad cardíaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico.
- ✓ Disminución de la Fc en reposo y en ejercicio.
- ✓ Aumento del número de glóbulos rojos.
- ✓ Aumenta la hemoglobina y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre.
- ✓ Mayor eliminación de los productos de desecho, por una mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, el estancamiento sanguíneo y el deterioro de las válvulas venosas.
- ✓ Recuperación más rápida de la Fc, tensión y Volumen minuto tras el ejercicio.

### **SISTEMA RESPIRATORIO**

- ✓ Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios inspiratorios y espiratorios.
- ✓ Mayor profundización de la respiración, por una mejor utilización del diafragma.
- ✓ Mayor elasticidad pulmonar.
- ✓ Menor número de respiraciones por minuto.
- ✓ Mayor economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias.

### **A NIVEL METABÓLICO**

Aumenta indirectamente la expectativa de vida.

Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel)