

Musculação e Atividades Anaeróbicas.

A energia utilizada durante a prática de um exercício anaeróbico independe do oxigênio e trata-se de uma atividade praticada por menos tempo, porém com maior intensidade do que a aeróbica.

A atividade aeróbica constrói e mantém a massa muscular magra.

A perda de massa muscular magra resulta em uma perda de força e em um metabolismo mais lento.

Essa perda não é o resultado normal do envelhecimento, mas é principalmente o resultado de um estilo de vida sedentário.

O treinamento de força, ou seja, a atividade anaeróbica, é a maneira mais eficaz para construir e manter a massa muscular magra.

Milhões de pessoas no mundo sofrem de osteoporose.

Consumir produtos lácteos e tomar suplementos de cálcio ajuda, mas não é suficiente.

Ossos precisam ser fortalecidos com exercícios de força ou eles se tornarão frágeis e quebradiços.

A fisiologia do Exercício Anaeróbico acontece através de dois sistemas:

-primeiro: denominado Sistema Anaeróbico Alático, que gera e armazena energia nos músculos.

-segundo: o Sistema Anaeróbico Lático ou Glicólise Anaeróbica, o qual processa o carboidrato, em ácido lático, que por será utilizado nos músculos em forma de glicogênio.

A atividade propicia a redução da gordura corporal.

O treinamento de força é tão importante quanto a nutrição e exercícios aeróbicos quando se trata de perder gordura corporal.

O treinamento de força constrói e mantém a massa muscular magra, e quanto mais massa muscular magra você tiver mais rápido será o seu metabolismo.

O treinamento de força é a forma mais eficaz para remodelar seu corpo.

Alguns tipos de modalidades de Exercícios Anaeróbicos:

-salto,

-musculação,

-flexões,

-abdominais,

-agachamentos,

-levantamento de peso,

Como funções do Exercício Anaeróbico, podemos destacar:

-o estímulo a formação da massa óssea aumentando a densidade do osso,

-o aumento da flexibilidade,

-desenvolvimento da resistência física.

A duração média deste tipo de exercício deve ser de 1 hora, com frequência mínima de duas vezes por semana e máxima de quatro vezes.

É muito importante se adaptar a rotina de exercícios, respeitar o limite do corpo, sem exagerar no peso, e dar pausas para o descanso e recuperação muscular.

Os Exercícios Anaeróbicos estão suscetíveis a fadiga muscular, devido a atividade física prolongada e repetitiva.

Como causa da fadiga podemos citar a baixa ingestão de açúcares; tal efeito faz o glicogênio hepático e muscular diminuir, o que reduz o desempenho do exercício.

Para evitar a fadiga muscular é necessário a ingestão de carboidratos, tais como: massas integrais, pães e cereais.

A conquista de um corpo mais saudável e da forma como você deseja inclui um modelo ideal que envolva tanto atividades aeróbicas quanto anaeróbicas.