

Las diferencias entre ejercicio anaeróbico, anaeróbico láctico y aeróbico

14:58 h. Viernes, 16 de Mayo de 2014

Run&Walk

Periódico digital para corredores y caminadores

El ejercicio es aeróbico o anaeróbico en función de la forma en la que el organismo obtiene la energía para realizarlo: con necesidad de oxígeno (aeróbico) y sin necesidad de oxígeno (anaeróbico). En términos generales se puede decir que existen ejercicios en los que predomina el funcionamiento aeróbico o anaeróbico.

runandwalk.net - Europa Press | 15 de Mayo de 2014 (13:23 h.)

Votar:

Más acciones:

Foto: Vitónica

Según explica Ángel Gutiérrez, profesor de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y especialista en medicina deportiva, el sistema energético es uno de los siete pilares del rendimiento deportivo.

También señala que se puede establecer una clasificación de tres tipos de ejercicio: el anaerobio, en el que no se producen toxinas y es inferior a 30 segundos; el anaerobio láctico, que dura entre 30

segundos y 2 ó 3 minutos y genera sustancias tóxicas denominadas lactatos; y el aerobio, que suele durar entre 5 y 30 minutos y emplea los hidratos de carbono y las grasas como fuente de energía.



Ejercicios anaeróbicos

En el ejercicio anaeróbico, de alta intensidad y poca duración, los músculos tienen energía en ausencia de oxígeno. Son ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo, como levantar pesos, realizar carreras de velocidad y todos aquéllos que suponen un gran esfuerzo en muy poco tiempo.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son de media o baja intensidad y larga duración. El organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello requiere oxígeno. Ejercicios aeróbicos son correr, nadar, ir en bici o también caminar.

Según afirma Ángel Gutiérrez, en la actualidad existe controversia sobre qué tipo de ejercicio es el más adecuado. El especialista señala que el entrenamiento aeróbico ha tenido hasta el momento muchos adeptos debido al gasto de hidratos y grasa que puede producir. Sin embargo, ese gasto energético se limita al tiempo de ejercicio, mientras que en el caso del ejercicio corto y de alta intensidad el organismo sigue quemando grasas en las horas e incluso días siguientes para conseguir recuperarse.

Además, el desarrollo muscular posterior a este ejercicio anaeróbico supone un aumento del gasto energético general posterior para dar soporte a esta mayor musculatura. Así, desarrollar ejercicios anaeróbicos durante 15 minutos dentro de un programa de entrenamiento supone un aumento del metabolismo que conlleva más músculo y más consumo energético.

Run&Walk - info@runandwalk.net

- Desarrollado por [OpenHost](#) con:

opennemas