**Ejercicios aeróbicos:**

El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico  el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse. Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempos extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca  más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar, hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos   
El ejercicio aeróbico más común es la caminata, junto a otros como trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Su práctica habitual otorga al cuerpo mayor resistencia y ayuda a combatir la obesidad. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno.

La OMS recomienda para los adultos la práctica de al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado (como puede ser por ejemplo pasear a pie o en bicicleta, tareas domésticas, trabajo no sedentario...), o bien 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso, o bien una combinación equivalente de ambos.

Entre sus beneficios se pueden señalar los siguientes:

* ***Reduce la grasa subcutánea*** localizada entre los músculos, dado que la utiliza como combustible o fuente principal de energía. Una persona que quiere definir, debe practicarlo obligatoriamente (junto a una dieta correcta), para que los músculos parezcan magros y sanos, y no voluminosos sin estética.
* ***Baja los niveles de***[***colesterol***](https://es.wikipedia.org/wiki/Colesterol)***total en la***[***sangre***](https://es.wikipedia.org/wiki/Sangre), así como los de colesterol LDL o "colesterol malo" y de los [triglicéridos](https://es.wikipedia.org/wiki/Triglic%C3%A9ridos) y aumenta el colesterol HDL o "colesterol bueno", reduciendo el riesgo de un ataque cardíaco.
* ***Mejora la capacidad intelectual,****podemos asegurar que solo el ejercicio aeróbico sostenido mejoró la neurogénesis del hipocampo en animales adultos. De esta manera, es posible aumentar la reserva de las neuronas del hipocampo y mejorar así las condiciones previas para el aprendizaje mediante la promoción de la neurogénesis mediante el ejercicio aeróbico sostenido.'*
* ***Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno***, no solo por los músculos (incluyendo el músculo cardíaco), sino también por los órganos internos y la piel, lo cual se refleja en una mayor capacidad para realizar esfuerzos y mejoría en las funciones digestivas, renales, inmunológicas, endocrinas, el estado de ánimo, el sueño y las funciones mentales superiores.
* ***Reduce la mortalidad cardiovascular.***
* ***Aumenta la reabsorción de***[***calcio***](https://es.wikipedia.org/wiki/Calcio)***por los huesos***, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas.
* ***Disminuye los niveles circulantes de adrenalina***  la *hormona del estrés*, y aumenta los niveles de [endorfina](https://es.wikipedia.org/wiki/Endorfinas) y otras sustancias cerebrales, contribuyendo a bajar la tensión emocional y mejorar el estado anímico, lo cual se refleja en una gran sensación de bienestar físico, emocional y social. También fomenta la neurogénesis (generación de neuronas).

A continuación realice los siguientes ejercicios en su hogar. Cada ejercicio debe ejecutarlo 3 veces contando hasta 45, y luego pasa a siguiente ejercicio.



