**¿Qué son los ejercicios anaeróbicos?**

Lo has escuchado mil veces y tienes una ligera idea de lo que significa “ejercicio anaeróbico”, sin embargo, para sacar todo el partido de tu entrenamiento debes saber exactamente en qué consiste y qué beneficios tiene.

Los **ejercicios anaeróbicos** consisten en realizar actividades de **alta intensidad** durante poco tiempo, es decir, **ejercicios de gran esfuerzo** y **corta duración**. Son perfectos para trabajar la **fuerza**, la potencia y para desarrollar la **masa muscular**.

**Anaeróbico** significa**“sin oxígeno”** y se refiere a que en este **tipo de ejercicios**, que se desarrollan en los **músculos**, se utiliza energía acumulada procedente de fuentes como por ejemplo la **glucosa**, y no tanto de ácidos grasos, que requieren oxígeno para ser metabolizados, por eso, para [**perder peso**](https://www.miarevista.es/salud/fotos/5-ejercicios-para-perder-peso-rapido/ejercicios-para-perder-peso) siempre hay que combinar **ejercicios aeróbicos** con **ejercicios anaeróbicos**.

**¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios Anaeróbicos?**

Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético.

**¿Cómo se puede mejorar la resistencia anaeróbica?**

Por otro lado, algunos de los mejores ejercicios para la resistencia anaeróbica son: Levantamiento de pesas. Abdominales. Trabajo con máquinas de fuerza en el gimnasio.

A continuacion realizaran los siguientes ejercicios en su hogar, contando asta 30 por cada ejercicio asta terminar toda la rutina. Repetir esto 3 veces.

