

Sección 11 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

EXPRESIÓN CORPORAL E ACTIVIDADE FÍSICA

A FASE AEROBIA NA SESIÓN DE AEROBIC

Das 5 partes nas que podemos dividir unha sesión de aeróbic, (a) **Quecemento**, (b) **Fase Aeróbica**, (c) **Volta á Calma (Cool-Down)**, (d) **Traballo localizado**, (e) **Fase de relaxación e estiramientos**, a parte máis importante é a **FASE AEROBIA**, que é onde conseguimos os efectos máis beneficiosos no noso organismo.

Na **fase aeróbia** e sempre que a realicemos a intensidade adecuada, entra en funcionamento a vía aeróbica. Nun principio a principal fonte de enerxía é o glucóxeno (ver [FAQ 01 DA SECCION 03 PRIMEIRA AVALIACIÓN VIAS METABOLICAS](#)) e a medida que vai avanzando o exercicio no tempo, obtemos a enerxía nunha maior porcentaxe queimando a nosa graxa. Isto ocorre a partir dos 25-30' de comezar o exercicio aproximadamente. É neste momento, en que oxidamos a nosa graxa para obter enerxía, cando estamos perdendo peso, posto que o glucóxeno e o líquido perdidos os recuperaremos rapidamente mediante a alimentación e a hidratación. En cambio, se a nosa alimentación é adecuada, esta graxa perdida co exercicio non a recuperaremos.